VYSVĚTLENÍ TOXÉMIE

REVIDOVANÉ VYDÁNÍ

PRAVDIVÝ VÝKLAD PŘÍČINY ONEMOCNĚNÍ

JAK LÉČIT JE ZCELA OČIVIDNÝ SLED ÚKONŮ

PROTILÁTKA PROTI STRACHU, BĚSNĚNÍ A POPULÁRNÍMU ŠÍLENÉMU HONU ZA TAKZVANÝMI LÉKY

By J. H. TILDEN, M. D. DENVER, COLORADO

VĚNOVÁNÍ

CO víc si může přát každý lékař nebo laik než filozofii příčiny nemocí, která dává dokonalé pochopení všech takzvaných chorob?

Znalost příčiny dodává i laikovi spolehlivé vědomosti o tom, jak se vyhnout budování nemoci a jak ji léčit. Když lidé vědí, jak se vyhnout nemoci, znají imunizaci, která racionálně očisťuje.

Spolehlivá znalost toho, co nemoc skutečně je a co je její příčinou, je záchranou člověka; a když ji lze získat bez většího úsilí, než jaké je nutné k pečlivému a srozumitelnému přečtení knihy Toxemie vysvětlena, není pro nikoho, ať už laika nebo odborníka, omluvou, aby žil v její neznalosti.

Ve znalostech je síla. Znalost toho, jak si uchovat zdraví, dává největší moc.
Málokdo ví něco o příčinách nemocí. Těm všem je věnována tato kniha, která je osvobodí od lékařských pověr.

-J. H. TILDEN.

Obsah

- Předmluva – 4
- Úvod do toxemie – 11
- Vysvětlení toxemie - 22
- Význam symptomatiky – 26
- Význam symptomatiky – 26
- Krize - 41
- Význam nervové energie - 54
- Enervace je obecná – 61
- Sebeovládání - 70
- Příčiny enervace – 89
- Unavující návyky - 92
- Příčiny enervace – 89
- Několik doporučení - 111
- Tenzní cvičení Dr. Tildena - 115

PŘEDMLUVA

Od nepaměti hledá člověk spasitele, a když nehledá spasitele, hledá lék. Věří v paternalismus. Snaží se získat něco zadarmo, aniž by věděl, že nejvyšší cenou, jakou kdy za něco zaplatíme, je to, že nám to někdo dá. Místo přijetí spásy je lepší si ji zasloužit. Místo kupování, žebrání nebo kradení léku je lepší přestat budovat nemoc. Nemoc si člověk buduje sám a horší než hloupost kupovat si lék je zůstat tak nevědomý, že v léky věří.

Falešné teorie spásy a léčení vytvořily z člověka duševního prosebníka, ačkoli by měl být sám sobě rozhodčím své spásy a rozhodně svým vlastním lékařem, místo aby byl otrokem profese, která za celou dobu existence člověka na zemi nepřišla ani na jeho vlastní záchranu před nemocí, ani na jediný lék. Slyšíme o dietních lécích, dieteticích, vyvážených dávkách, masových dietách, zeleninových dietách a dalších dietách - chemicky připravených potravinách všeho druhu. Čtenářská veřejnost je zmatena stovkami časopisů o zdraví a tisíci zdravotních nápadů. O zdraví píší tisíce lidí, kteří by ho nepoznali, ani kdyby ho potkali na ulici. Fanatismus, velkohubost, hloupost a komerce jsou hlavními prvky dietetického komplexu, který obtěžuje veřejnost.

Lidé chtějí léky a léky jsou to, co lékaři a léčitelé umějí vyrobit, ale nanejvýš se jim po nich pouze uleví.

Periodicita, která charakterizuje všechny funkční poruchy organismu, dodává punc tvrzení léčitelů, že jejich lék pacienty vyléčil, i když popravdě řečeno, ta takzvaná nemoc prostě jen "proběhla". Pravdou je, že takzvaná nemoc byla toxemickou krizí, a když byl toxin vyloučen pod hranicí nesnesitelnosti, nemoc pominula - zdraví se vrátilo automaticky. Nemoc však nebyla vyléčena, neboť příčina (enervující návyky) trvá dál, toxin se stále hromadí a časem se objeví další krize. Pokud se neodhalí a neodstraní příčina toxemie, budou se krize opakovat, až funkční poruchy postoupí do fáze onemocnění orgánů. Celá profese se zabývá léčbou toxinových krizí - léčením (?) a péčí (?), dokud ji nepřeválcuje chronické onemocnění toho kterého orgánu, který byl místem toxinové krize.

NEJSOU ŽÁDNÉ LÉČBY

Život se vrací do normálu, když se vzdáte vysilujících návyků. Neexistují žádné léky v obecně chápaném smyslu. Má-li někdo tabákové srdce, jaký je lék? Samozřejmě přestat užívat tabák. Je-li srdce opotřebované šokem, jak to vidíme u hazardních hráčů nebo u lidí, kteří se vrhají na burzu, co ho vyléčí? Léky? Ne! Odstranění příčiny.

Každá takzvaná nemoc vzniká v mysli a těle na základě oslabujících návyků. Potravinové a dietní šílenství, které je v současnosti hlavní hvězdou na lékařské scéně, způsobuje, že lidé požadují dietu, která je vyléčí z jejich zvláštních neduhů. Převládá představa, že nějaká zvláštní dieta vyléčí revmatismus nebo jinou nemoc. Dieta nebo jídlo žádnou nemoc nevyléčí.

Půst, odpočinek na lůžku a zanechání namáhavých návyků, duševních i fyzických, umožní přírodě odstranit nahromaděný toxin. Pak, pokud se člověk vzdá svých vyčerpávajících návyků a osvojí si racionální životní styl, zdraví se mu vrátí, pokud "zůstane na zemi". To platí pro jakoukoli takzvanou nemoc. Ano, hodí se to na vaši nemoc - na vás, kteří píšete, abyste zjistili, zda se Tildenův systém léčby vztahuje na váš případ. Ano; copak si nemůžete uvědomit, že vesmírem prostupuje zákon a řád? A je stejný od mlhoviny ke kameni, od kamene k rostlině, od rostliny k živočichovi, od živočicha k člověku, od člověka k mysli a od mysli k nadmysli - Bohu. Abychom použili obecný výraz: Zákon a řád prostupuje vesmírem, stejně včera, dnes i navěky, a je stejný od hvězdného prachu až po mysl - od elektronu až po myšlenku. Toxemie vysvětluje, jak univerzální zákon působí ve zdraví a nemoci. Jedna nemoc je stejná jako druhá; jeden člověk stejný jako druhý; jedna květina stejná jako druhá; uhlík v chlebu, cukru, uhlí a diamantu je stejný. Ano, jednu nemoc lze vyléčit stejně jako jinou, pokud není zničen orgán, na který působí toxemické krize.

Například: Při špatném stravování kyselé kvašení nejprve podráždí žaludeční sliznici, z podráždění se stane zánět, pak vřed, zhrubnutí a zatvrdnutí, které nakonec vyústí v rakovinu. Lékařský svět se snaží najít příčinu rakoviny. Je to distální konec zánětlivého procesu, jehož proximálním začátkem může být jakékoli podráždění.

Na konci je degenerace z nedostatku kyslíku a živin a při degeneraci se septický materiál dostává do oběhu, čímž vzniká chronická septická otrava zvaná rakovinná kachexie. Nemoc je běžným projevem všeobecné enervace. Pochopení souvislostí mezi fyziologií a patologií vyžaduje pevné uchopení evoluce, jak se projevuje v biologii, jinak se úvahy občas dostanou na scestí.

Moderní léčba a očkování jsou marnost nad marnost; jsou založeny na pošetilém principu uvažování od následku, tedy nemoci, k příčině. Orgán, který trpí mnoha krizemi Toxemie, je objeven - může to být žaludeční vřed, pak je vřed vyříznut; může to být žlučový kámen, pak je kámen vyříznut; může to být fibroidní nádor dělohy, pak je nádor nebo děloha vyříznuta. Totéž lze říci i o dalších úkonech - lékařský nůž má povoleno provádět množství úkonů. To je veřejným míněním přijímáno jako účinná léčba nemocí, zatímco ve skutečnosti jde o hloupé odstraňování účinků. A to není nejhorší z takových omylů. Operatéři nemají nejmenší ponětí o příčině jevů, které tak obratně odstraňují.

U ostatních poruch převládá stejná neznalost příčiny. Při léčbě nemocí z nedostatku se chybějící látka dodává z laboratoře, ale nic se nedělá pro obnovení normálního stavu orgánu. Proč? Protože lékařská věda neodhalila, proč orgány nefungují správně; a dokud tento objev nebude učiněn, budou vědecké omyly pokračovat.

SVĚT POTŘEBUJE VĚDU O CHIRURGII

Jestliže je v devíti stech devadesáti devíti případech zapotřebí zmrzačení (zbytečná operace), aby se zdokonalila dovednost potřebná v tisícím případě, musí na otázku po potřebě prvotřídní chirurgie odpovědět třída zmrzačených nebo poškozených. Je válka nutná? Jak by odpovědělo 7 485 000 lidí, kteří byli zabiti během první světové války, kdyby jim byla tato otázka předložena? Vezměte 5 000 dolarů jako ztrátu lidské síly za každého člověka; pak svět ztratil 37 425 000 000 dolarů jen v této jediné položce. Tolik stojí svět každoročně chirurgie, která devastuje těla mužů, žen a dětí. Stojí tolik za všechen skutečný užitek, který přináší? Proč je tolik operací považováno za nezbytné? Kvůli nevědomosti lidí, kterou podněcuje vědou poblázněná nebo sobecká profese. Je velkolepější operovat než učit lidi, jak žít, aby se vyhnuli chronickým nemocem a operacím.

JSOU PALIATIVNÍ LÉKY VŮBEC NUTNÉ?

Je pochybné, zda ulehčení, které lékaři a léčitelé poskytují, stojí za nevýhody, které pacientům přináší chorobný návyk, jemuž je naučil jejich lékař.

Drogový návyk, který učil tisíce lidí, jistě převáží jakoukoli poskytnutou úlevu. Léky na zmírnění bolesti nejsou nikdy nutné. Pětadvacet let, kdy jsem drogy užíval, a třiatřicet let, kdy jsem je neužíval, by mělo učinit mé přesvědčení, že drogy jsou zbytečné a ve většině případů škodlivé, pro ty, kteří chtějí znát pravdu, něčím platné.

ANO, POHLAVNÍ NEMOCI LZE LÉČIT BEZ LÉKŮ

Nečiním žádnou výjimku, ani pokud jde o syfilis, a jsem připraven kdykoli a kdekoli před komisí lékařů prokázat pravdivost svých slov. Příroda léčí - příroda dokáže odstranit syfilis nebo jakýkoli typ infekce, pokud se vzdáme všech zlozvyků a přijmeme racionální způsob života.

STIMULAČNÍ LÁTKY NENÁPADNĚ ŠKODÍ

Všechny stimulanty působí tak zákeřně, že nepozorní lidé jsou překvapeni, když zjistí, že jsou jejich většími či menšími otroky, i když si nejsou vědomi jejich nadměrného užívání.

Příkladem je bolest hlavy z kávy. Přijde den, kdy není čas si dát obvyklý šálek k snídani. Tři nebo čtyři hodiny po snídani se objeví otupělost nebo malátnost, kterou nelze vysvětlit, dokud nějaký přítel nenavrhne, že je to možná způsobeno chybějící kávou; ale oběť není přesvědčena, dokud si to neprokáže tím, že to několikrát vyzkouší. U některých se objeví bolest hlavy a jiné trápí otupělost nebo zívání a pocit tísně, což je způsobeno srdeční enervací vyvolanou užíváním kávy.

Zpočátku stimulanty jemně uvolňují vědomí - odstraňují únavu a aktivují mysl a tělo. Rozumným lidem by mělo být zřejmé, že za vypůjčenou aktivitu se dříve či později musí zaplatit. Využití nervové energie nad rámec normální produkce vede k vyčerpání. Jen málo lidí plýtvá nervovou energií pouze jedním způsobem.

Jídlo je stimulant. Přejídání je nadměrně stimulující. Přidáme-li k tomuto nadbytku ještě jeden nebo dva další stimulanty - kávu nebo tabák -, nadměrnou žíravost, přepracovanost a starosti, pak se člověk vystavený takovému množství nervové energie stane rozhodně vyčerpaným. Eliminace zdaleka neodpovídá potřebám, a proto se v krvi hromadí toxiny. Tím se k autotoxinové stimulaci, která pochází z nadměrně stimulujících návyků, přidává výrazná autotoxinová stimulace zevnitř a uzavírá se začarovaný kruh. Tento komplex stojí za toxémií vyvolávající onemocnění, která bude trvalá, s výjimkou toxinových krizí - takzvaných akutních onemocnění -, kdy se velké množství toxinu uvolní, opět se nahromadí a tak to bude pokračovat, dokud nebudou zvládnuty návyky, které udržují tělo v enervaci. Dokonalé zdraví nelze nastolit, dokud nejsou odstraněny všechny enervující návyky.

DEFINICE TOXEMIE A KRIZÍ TOXEMIE:

V procesu výstavby tkání - metabolismu - dochází k výstavbě buněk - anabolismu a k destrukci buněk - katabolismu. Rozložená tkáň je toxická a ve zdraví - když je nervová energie normální - je vyloučena z krve tak rychle, jak se vyvíjí. Když je nervová energie rozptýlena z jakékoli příčiny - fyzického nebo duševního vzrušení nebo špatných návyků - tělo se stává enervovaným, když je enervované, vylučování je kontrolováno, což způsobuje zadržování toxinu v krvi neboli toxemii. Toto hromadění toxinů, jakmile se jednou vytvoří, bude pokračovat, dokud se nervová energie neobnoví odstraněním příčin. Takzvaná nemoc je snahou přírody odstranit toxin z krve. Všechny takzvané nemoci jsou krizemi toxémie.

Úvod do toxémie

Lékařský svět vytvořil nepřebernou literaturu bez jakýchkoli (kromě mylných a kolísavých) představ o příčině. Medicína je bohatá na vědu, ale dnes, stejně jako ve všech minulých dobách, trpí nedostatkem praktických myšlenek. Průměrný lékař je často vzděláním zbaven veškerého zdravého rozumu, s nímž se narodil. To však není jeho vina. Je to vina systému. Je to vzdělaný automat. Má fakta - vědecká fakta v hojné míře - bez nápadů. Ford má mechanická fakta - možná ne víc než tisíce jiných mechaniků, ale spojil je s myšlenkou, která z něj udělala multimilionáře. Miliony lidí mají fakta, ale žádné myšlenky. Tisíce lékařů mají všechna potřebná vědecká data, ale nespojili svou vědu se zdravým rozumem a filozofií. Bez jasného pojetí příčiny musí léčení zůstat hádankou, tak to je.

Zesnulý sir James Mackenzie - za svého života největší klinický lékař na světě - prohlásil: "Cílem lékařského výzkumu je především prevence a léčba nemocí." Pokud není známa příčina, jak je možná prevence nebo léčba - jako např. vyvoláním lehké formy neštovic nebo jiné takzvané nemoci otrávením zdravého člověka tím, že do jeho těla vnese patologické produkty uvedené nemoci? K takovým závěrům může dojít jistě jen patologické myšlení. Vakcíny a autogenní léky se vyrábějí z produktů nemoci a myšlenka, že nemoc lze přimět, aby se sama vyléčila, je konečným produktem patologického myšlení. Toto tvrzení není tak nesourodé poté, co uvážíme skutečnost, že veškerá pátrací a výzkumná práce lékařských vědců s cílem najít příčinu byla provedena u mrtvých a umírajících lidí. Jakkoli se to může zdát směšné, lékařská věda se vydala a stále se vydává k mrtvým a umírajícím, aby našla příčinu.

Pokud prevence a léčba znamenají vytváření nemoci, pak prevence a léčba jistě nejsou žádoucí. Pokud se podaří dosáhnout prevence, nebude třeba léčby. V době své smrti se Mackenzie snažil objevit prevenci. Důstojnější práci si nelze představit. Tragédií jeho života však bylo, že zemřel na onemocnění, jemuž se dalo předcházet, mohl vyléčit nemoc, která ho zabila, kdyby jeho pojetí příčiny bylo v souladu s Pravdou o toxémii - primární příčině všech nemocí.

Přestože Mackenzie usiloval o to, aby se odborníci dozvěděli pravdu o prevenci a léčbě, zemřel bez správné představy o tom, jakým směrem hledat tyto žádoucí poznatky," což dokládají například jeho výroky: "Naším problémem je prevence nemocí, a proto potřebujeme úplné znalosti o nemocech ve všech jejich aspektech, abychom mohli podniknout kroky k prevenci jejich výskytu." V tom je jádro celého problému. Není to nemoc, je to příčina "ve všech jejích aspektech", kterou potřebujeme znát, než můžeme podniknout kroky k prevenci "nemoci". Mackenzie uvedl ohledně diagnózy následující:

Zdá se velmi nepravděpodobným, že by za současného stavu medicíny existovaly velké rozdíly v poměru diagnostikovaných a nediagnostikovaných onemocnění v mnoha vyšetřovaných sériích, jak jsme je prováděli. Tento poměr nezávisí na dovednostech nebo vzdělání jednotlivých lékařů, ale na neuspokojivém stavu všech lékařských znalostí. Podobnost statistických záznamů z ústavu a ze soukromé praxe tento názor do značné míry podporuje.

Navzdory dodatečnému času, který je v ústavu věnován vyšetření případů, jež jsou v běžné praxi nediagnostikovatelné, a pomoci, kterou při jejich vyšetřování poskytují speciální oddělení - klinické skupiny, zůstávají tyto případy hluboce zastřené, ačkoli víme, že právě z nich se postupně vynoří případy pokročilých orgánových onemocnění a konečných stavů, které tvoří tak velkou část pacientů nemocničních oddělení. A tragédií je, že mnozí z nich netrpí žádným vážným postižením a nebýt naší nevědomosti, mohli by být na své sestupné cestě zastaveni.

Není snad tato kritika lékařské neefektivity ostřejší než od Tildena?

To mi výrazně připomíná prohlášení doktora Cabota z Bostonu, které pronesl teprve před nedávnem, že on sám se ve svých diagnózách mýlí asi v padesáti procentech případů - a že to dokázal pitvou. Takové prohlášení od muže jeho postavení znamená mnoho. Pro mě to znamená, že diagnóza je nesmyslný termín, protože tak, jak se používá, znamená zjistit, jaké patologické následky - jaké změny - byly způsobeny neodhalenou příčinou. Diagnostika znamená několika slovy objevení následků, které, když jsou nalezeny, nevrhají žádné světlo na příčinu.

Opět cituji Mackenzieho: "Poznatky o nemocech jsou tak neúplné, že zatím ani nevíme, jaké kroky bychom měli podniknout, abychom naše znalosti posunuli dál." Vzhledem k tomu, že je to pravda, není příliš omluvitelné, aby zákony zakazovaly nebo znemožňovaly léčitelům praktikovat méně škodlivé paliativní postupy. Kolik seriózních lékařů má poctivost sira Jamese Mackenzieho?

Navzdory Mackenzieho vysokým a úctyhodným ambicím se nedokázal vymanit ze stereotypního myšlení v této profesi. Prohlašoval, že rané příznaky nemocí v sobě skrývají tajemství jejich příčiny, a věřil, že jejich intenzivní studium poskytne fakta. Ale funkční poruchy jsou stejné povahy a ze stejné univerzální příčiny, která končí u všech organických tzv. nemocí. Všechny takzvané nemoci jsou od začátku do konce stejným vývojovým procesem.

Studiem patologie - studiem nemocí - se vždy zabývaly nejlepší mozky v oboru a jistě se zdá, že na toto téma již bylo řečeno konečné slovo, ale velký Angličan věřil, stejně jako všichni výzkumní pracovníci, že intenzivnější a podrobnější studium počátečních příznaků nemoci odhalí její příčinu. Existuje však jeden závažný důvod, proč to nejde, a to ten, že všechny komplexy příznaků - nemoci - jsou od svého počátku až do konce následky a ani nejintenzivnější studium kterékoli fáze nebo stadia jejich vývoje nevrhne žádné světlo na příčinu. Příčina je stálá, stále přítomná a stále stejná. Mění se pouze účinky a objekt, na který příčina působí, a tyto změny je velmi nestálé.

Pro ilustraci: Katar žaludku se projevuje nejprve podrážděním, pak zánětem, následně vředy a nakonec zduřením a rakovinou. Ne všechny případy se však vyvíjejí přesně podle vzoru; jen malé procento se vyvine do vředu a ještě méně jich dosáhne stadia rakoviny. Častěji dochází k akutní otravě jídlem nebo k akutním zažívacím potížím než k chronickým onemocněním.

V počátečních fázích tohoto procesu se objevují nejrůznější potíže: větší či menší záchvaty zažívacích potíží, časté záchvaty gastritidy - nemocného žaludku a zvracení. Žádné dva případy nejsou stejné. Nejvíce trpí nervózní lidé a u některých se objevují nejrůznější nervové příznaky - nespavost, bolesti hlavy atd. Ženy mají bolestivou menstruaci a hysterické příznaky-některé jsou morousovité a jiné mají epilepsii. Když se objeví chroničtější příznaky, lidé s mízní silou tolik netrpí. Jak nemoc postupuje, jiní jsou bledí a rozvíjí se u nich zhoubná anémie, způsobená žaludečními nebo střevními vředy a hnilobnou infekcí bílkovinami; u jiných se první výskyt vředu projeví silným krvácením; další mají kachexii a zadržování potravy v žaludku, kterou každé dva nebo tři dny zvracejí, což je způsobeno částečným uzavřením pyloru. Obvykle se jedná o maligní případy. Nahlížet na kterýkoli z těchto komplexů symptomů jako na samostatnou nemoc, která vyžaduje samostatnou léčbu, znamená propadnout se do diagnostického bludiště, pro které dnes mate odborníky a činit tak léčbu chaotickou.

Všem bystrým lékařům by mělo být známo, že nejranější stadium organické nemoci je čistě funkční, mizející a nikdy není samovolné, pokud jde o postižený orgán, ale je vždy způsobeno cizím podrážděním (stimulací, chcete-li), umocněným toxémií. Pokud podráždění není trvalé a toxin je eliminován tak rychle, jak se vyvíjí, až do bodu tolerance, obnovuje se normální fungování mezi obdobími podráždění a nadbytku toxinu.

Například: jednoduchá koryza ("tekoucí nosní rýma"), zánět žaludku nebo tlustého střeva. Zpočátku jsou tyto rýmy, katary nebo záněty periodické a funkční; ale jak se vzrušující příčina nebo příčiny - lokální podráždění a toxémie - stávají intenzivnějšími a trvalejšími, sliznice těchto orgánů nabývají organických změn, které dostávají různá jména, například podráždění, zánět, vřed a rakovina. Patologii (organické změny) lze studovat až do soudného dne, aniž by to vrhlo světlo na příčinu; neboť od prvního podráždění až po extrémní zakončení - kachexii -, které může být nazváno odborným termínem tuberkulóza, syfilis nebo rakovina, je celé patologické panorama jedním nepřetržitým vývojem zesilujících se účinků.

Zárodky a další takzvané symptomy mohou být objeveny v průběhu patologického vývoje, ale jsou náhodné, nahodilé nebo nanejvýš pomocné - nebo, řečeno právnickou mluvou, obiter dicta.

Správný způsob, jak studovat nemoc, je studovat zdraví a každý vliv, který je či není příznivý pro jeho pokračování. Nemoc je zvrácené zdraví. Každý vliv, který snižuje nervovou energii, se stává choroboplodným. Nemoc nemůže být sama sobě příčinou, nemůže být ani sama sobě lékem a už vůbec ne prevencí.

Po letech bloudění v džungli lékařských diagnóz - obvyklých dohadů o příčině a následku a ještě horších dohadů o léčbě, kdy jsem byl stále zmatenější - jsem se rozhodl buď s touto profesí skončit, nebo najít příčinu nemoci. K tomu bylo nutné oprostit se od lékařů a lékařských sjezdů,

protože jsem nemohl myslet sám za sebe, když jsem poslouchal bláboly blábolilů. Řídil jsem se radou z Matouše 6,6. Podle převládajícího názoru, pokud lékař netráví mnoho času v lékařských společnostech a ve společnosti jiných lékařů, neabsolvuje postgraduální studium, necestuje atd., nemůže držet krok s pokrokem.

Tento názor by byl pravdivý, kdyby se lékařské vědy přizpůsobily pravdivé etiologii (účinné příčině) nemoci. Protože však nejsou založeny na žádné příčině, nebo nanejvýš na příčinách spekulativních a spektakulárních, nestálých jako mořský písek, je lékař, který nedokáže snést zmatení z kolísání, nucen skrývat se před hlasy pomýlených pedantů a vědoucích blábolilů, dokud se nestabilizuje. Do té doby ho stihne ostrakizace a jeho osud, obrazně řečeno, bude osudem Zachariášova syna.

Poctivé hledání pravdy vede příliš často, ne-li vždy, k popravišti, kůlu, kříži nebo k požehnanému privilegiu odvolání; ale oběť se v té době rozhodne stejně jako božský Žid: "Ne má vůle, ale svatá se staň," nebo jak prohlásil Patrick Henry: "Dejte mi svobodu, nebo mi dejte smrt!" Poslední slova jiného velkého Ira jsou nepochybně přáním každého milovníka svobody a pravdy:

> *Ať nikdo nepíše můj epitaf, protože nikdo, kdo zná mé pohnutky, se je neodváží nyní obhajovat, ať jej neznevažují předsudky nebo neznalost. Nechť oni i já odpočívají v pokoji, můj hrob zůstane nepopsaný a má památka v zapomnění, dokud jiné časy a jiní lidé nebudou schopni spravedlivě ocenit můj charakter. Až má země zaujme své místo mezi národy země, pak, a ne dříve, ať je napsán můj epitaf. (Emmet).*

Pravda je větší než kterýkoli člověk, a dokud se neprosadí, není paměť jejího zastánce důležitá. Není nakonec pravda jedinou nesmrtelností? Člověk je událost. Pokud objeví pravdu, prospívá to všem, kdo ji přijmou. Pravda se příliš často musí modlit, aby byla vydána z rukou jejích příznivců.

Musím přiznat, že jsem nebyl příliš zdvořilý k nezaujatým konvencím a pravda, kterou jsem objevil, tím utrpěla. Vždycky se mi zdálo, že pozornost šiřitelů bludů nelze upoutat jinak než pomocí hole nebo šalby; a možná že můj styl předkládání faktů způsobil příliš velký šok a žádoucí účinek se v reakci ztratil.

O tom, že jsem objevil pravou příčinu nemoci, nelze úspěšně pochybovat. Když se ohlédnu zpět za svým životem a vzpomenu si na boj, který jsem sváděl sám se sebou, když jsem chtěl nahradit své staré názory novými - na tisíce případů, kdy jsem podezříval svou vlastní příčetnost -, nemohu se divit odporu, s nímž jsem se setkal a setkávám.

Můj objev pravdy, že toxémie je příčinou všech takzvaných nemocí, přicházel pomalu, krok za krokem, s mnoha nebezpečnými kotrmelci.

Nejprve jsem se domníval, že obecnou příčinou nemoci musí být enervace; pak jsem se rozhodl, že prostá enervace není nemoc, že nemoc musí být způsobena jedem a že jed, aby byl obecnou příčinou nemoci, musí být autogenní; a jestliže je nemoc způsobena autogenním jedem. co je příčinou této autogenní reakce? Dlouho jsem se snažil vysledovat, že nemoc vzniká v důsledku jedu přijatého do organismu, například z jídla požitého po začátku hniloby, nebo z otravy v důsledku rozvoje hniloby po požití. Časem jsem usoudil, že otrava sama o sobě není nemoc. Pozoroval jsem, kde otrava nezabíjí; některé případy na otravu reagovaly a brzy byly plně zdravé, zatímco jiné zůstaly ve stavu poloinvalidity. Zjistil jsem, že totéž platí pro zranění a duševní otřesy. Trvalo dlouho, než jsem se dopracoval k myšlence, že otrávený nebo zraněný organismus, pokud netrpí toxemii se rychle vrátí do normálu, a když ne, je to způsobeno chorobným návykem - nějakou poruchou, která se touto okolností dostala na světlo.

Pro ilustraci: Zranění kloubu je často komplikováno revmatismem; revmatismus před zraněním byl potenciálně v krvi.

Jaká změna se v organismu odehrála, aby při stresu z úrazu nebo jakéhokoli šoku způsobila reakci s horečkou, jsem nedokázal pochopit, dokud se mi nevnutila toxemická teorie, po níž se přede mnou příčina nemoci rozvinula snadným a přirozeným způsobem. A nyní je tato teorie prokázaným faktem.

Po letech zmateného přemýšlení a "bdělého čekání" jsem zjistil, že všechny nemoci, ať už jsou jakékoli povahy, se vyvíjejí pomalu; že bez systémové přípravy se nemohou projevit žádné takzvané akutní systémové nemoci.

Několika slovy: Bez toxemie nemůže být žádná nemoc. Věděl jsem, že odpadní produkt látkové výměny je toxický a že jediný důvod, proč se jím neotrávíme, je ten, že je z organismu odstraňován tak rychle, jak vzniká. Pak jsem usoudil, že toxin se zadržuje v krvi, když dochází k omezení vylučování. Bylo tedy třeba určit příčinu zadržování. Časem jsem na příčinu přišel. Věděl jsem, že když máme normální nervovou energii, je organické fungování normální. Pak přišla myšlenka, že enervace způsobuje omezení vylučování. Heuréka! Příčina všech takzvaných nemocí nalezena! Enervace snižuje vylučování odpadních produktů metabolismu. Zadržování metabolických toxinů - první a jediná příčina nemocí!

Kdo se chce vymanit z otroctví lékařských pověr, měl by si prostudovat knihu "Toxemie vysvětlena".



Dr. John Henry Tilden (1851-1940)

Vysvětlení toxémie

NIKDO mimo lékařskou profesi neví tak dobře jako sami lékaři, jak moc je potřeba více znalostí o tom, co je to vlastně nemoc. Nikdy v dějinách takzvané lékařské vědy nebylo vykonáno tolik výzkumné práce jako v posledním desetiletí, ale s každým novým objevem přichází velmi těsně v patách ostrá a pronásledující nemesis, která poctivé a seriózní badatele mrazí až do morku kostí - nevyhnutelné slovo Selhání. Proč nevyhnutelné? Protože na počátku lidského uvažování o svých potížích, bolestech a nemocech se člověk dopustil obludného omylu, že mu něco mimo něj - mimo jeho vlastní vůli - chtělo ublížit. Protože je člověk nábožensky založený živočich, brzy si myslel, že nějakým způsobem urazil jedno ze svých mnoha božstev. Historie toho, jak se u člověka vyvinula myšlenka, že nemoc je entita, je příliš dlouhá na to, abychom ji v této knize mohli pouze naznačit. Kdo je dostatečně zvědavý, aby si tuto záležitost vyhledal, může se odkázat na kteroukoli ze starých mytologií. To, že je člověk stále nasycen staletým mytologickým dědictvím, se názorně ukázalo při zavedení tzv. mikrobální teorie. Odpovídala touze po démonické posedlosti! Konečně se člověku dostalo odměny za hledání démona - původce všech jeho strastí - a jeho svědomí se mohlo uspokojivě omluvit za všechny jeho zdánlivé nedostatky. Sedmdesát let zástupného odčinění lidských hříchů zárodkem démona však slábne a budiž pochválen rozum, je-li mikrob poslední omluvou, kterou člověk může před trůnem vlastního rozumu přednést za své hříchy z opomenutí i z provinění!

Lékařská věda je založena na falešném předpokladu, že nemoc je způsobena cizími vlivy a že léky jsou něco, co léčí nebo zmírňuje potíže. Výraz "lékařský" znamená vztahující se k medicíně nebo lékařské praxi. Cokoli, co se používá v medicíně, v sobě nese myšlenku vyléčení, uzdravení, nápravy nebo poskytnutí úlevy, a toto lékařství se děje bez jasného pochopení příčiny.

Slova "lékařský", "medicína", "nemoc" a "lék" se v našem chápání stala konkrétními a utvářejí naše myšlenky a přesvědčení. A tato přesvědčení jsou tak svévolná, že se do konvenčního chápání vnucují nové školy a kulty. Mohou prohlásit, že příčinou jakékoli patologie je narušený nerv. Ale neobtěžují se zjistit, proč jeden postižený nerv vytváří patologii a jiný ne.

Psycholog se neobtěžuje vysvětlit, proč starost v jednom případě způsobuje nemoc a v jiném ne; proč naděje v jednom případě léčí a v jiném ne; proč negace vždy neléčí; proč víra vždy neléčí; vybízí k otázce prohlášením, že nebylo dost víry atd. Žádný blázen není větší blázen než ten, kdo blázní sám sebe.

Proč by se všechny nové myšlenkové směry neměly vracet ke svým mateřským myšlenkám - říkám, proč ne? Dokud bude v mysli pevně zakotvena představa, že nemoc je skutečnost, individualita, entita, budou i ti, kdo se zabývají výzkumem, řízeni a usměrňováni ve své práci konvenčním chápáním. Proto se každý úžasný objev brzy ukáže jako mylné přesvědčení.

Není naděje, že lékařská věda bude někdy vědou, protože celá její struktura je postavena na myšlence, že existuje objekt - nemoc, kterou lze vyléčit, když se najde správný lék či léčebný postup.

Mým záměrem je vylíčit běžné, každodenní chyby vědecké medicíny, aby lidé viděli absurdity týkající se nemocí a léčení, kterým věří a kterými byli oklamáni hlásnou troubou vědy. Poté popíšu jediné propracované racionální vysvětlení příčin takzvaných nemocí a budu doufat, že srovnáním starého a nového začnou někteří přemýšlet a budovat nové mozkové buňky, které časem možná vytlačí staré a konvenční.

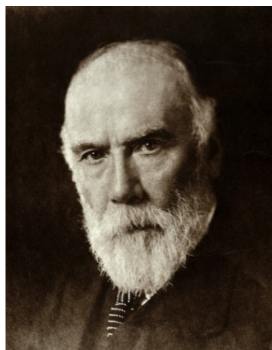
Dokud jsem toxemii neobjevil a nerozpracoval do lékařské filozofie, neexistovala žádná skutečná lékařská filozofie. Příčina a léčba nemocí je a byla směsicí dohadů a spekulací, které mátly nejlepší a nejpracovitější lékařské mozky všech generací.

Dnes se nejbystřejší mozky v oboru věnují výzkumné práci a snaží se najít účinnou příčinu nemoci jako nikdy předtím. Jsou však odsouzeni ke zklamání, protože selhávají hned na začátku. Proč? Protože veškerá práce, která kdy byla vykonána při hledání příčiny, se ubírala po linii kritického studia a zkoumání následků; a rozumné mozky rozhodně nemohou věřit, že následek může být sám sobě příčinou. Nikdo nevěří ve spontánní vznik. Zbytky této víry zničil Pasteurův objev mikrobů jako příčiny kvašení - objev tak hluboký, že vyvolal v lékařském světě šílenství; a jako při každé epidemii šílenství se ztratila duševní rovnováha.

Význam mikrobů jako primární nebo účinné příčiny nemocí byl přijat nolens volens, bez rozmyslu. Otázky byly smeteni ze stolu. Stejně jako při všech náhlých změnách víry bylo nebezpečné nesouhlasit s davovým duchem, a proto byly oponující nebo konzervativní hlasy potlačovány nebo ostrakizovány.

Šílenství kolem mikrobů trvalo dvě nebo tři desetiletí, ale nyní je již minulostí a brzy bude, pokud ne nyní, mrtvou literou.

Všude se hledá příčina nemoci a ne méně významná osobnost než Sir James Mackenzie ve "Zprávách Institutu klinického výzkumu v St. Andrews", svazek I, prohlásil: "Poznatky o nemocech jsou tak neúplné, že zatím ani nevíme, jaké kroky bychom měli podniknout, abychom naše poznání posunuli kupředu." Jindy zase napsal: "Nemoc se nám projevuje pouze prostřednictvím příznaků, které vyvolává; prvním cílem při vyšetření pacienta je odhalení příznaků, a proto příznaky nemoci tvoří jeden z hlavních předmětů našeho studia."



Sir James Mackenzie [1853 - 1925], skotský kardiolog

VÝZNAM SYMPTOMATIKY

Sir James byl za svého života pravděpodobně největším klinikem anglicky mluvícího světa, přesto však nepřežil lékařskou pověru, že nemoc je určitá entita a že způsob, jak najít nemoc, je vystopovat symptomy až k jejich zdroji. Ale pokud je symptom vystopován až ke svému zdroji, co s ním? Bolest se vystopuje ke svému zdroji a zjistí se, že vychází z hlavy. Hlava bolest nezpůsobuje. Pak zjistíme, že existují příznaky hyperémie - příliš mnoho krve v hlavě. Tlak z příliš velkého množství krve v hlavě způsobuje bolest. Tlak tedy musí být příčinou nemoci? Ne. Pak je tedy nemocí příliš mnoho krve - hyperémie? Jistě; příliš mnoho krve v hlavě je příčinou. Co je příčinou překrvení? Zjistili jsme, že bolest je příznakem. Tlak způsobuje bolest; i on je příznakem. Příliš mnoho krve v hlavě způsobuje tlak; i to je příznak. Bolest, tlak a hyperémie jsou, všechny tři, symptomy. Časem stěny cév zeslábnou a tlak způsobí prasknutí jedné z cév. Krvácení do mozku způsobuje smrt na apoplexii. Je prasklá céva příčinou nemoci? Ne. Je krvácení do mozku nemocí? Ne; je to příznak. Je tedy smrt v důsledku krvácení nemocí?

Pokud krvácení není natolik závažné, aby způsobilo smrt, ale způsobí určitou formu ochrnutí - a může jich být mnoho druhů - je ochrnutí nemoc? Necestovali jsme po řetězci příznaků od bolesti hlavy až k ochrnutí? Nenašli jsme nic, na co by všechny příznaky ukazovaly jako na nemoc; a podle tvrzení sira Jamese Mackenzieho se nám nemoc projevuje pouze prostřednictvím příznaků.

Máme zde řetězec příznaků, který začíná bolestí a končí krvácením a smrtí nebo ochrnutím, aniž by nám poskytl jakýkoli údaj o příčině, jak ji chápeme. Jakýkoli jiný řetězec, konkrétně žaludeční příznaky, končící rakovinou pyloru, neposkytne v různých fázích žádný další údaj o nemoci než výše uvedená ilustrace.

Prvním příznakem, který se objevuje v řetězci příznaků, je nepohodlí nebo bolest. Při jakémkoli žaludečním onemocnění máme bolesti, které se více či méně zhoršují jídlem. Po ní následuje nebo častěji ji předchází katar - neboli to, čemu říkáme zánět nebo gastritida. Gastritida pokračuje ztluštěním sliznice. Přichází doba, kdy dochází k vředům. To se nazve nemocí a rozpozná se jako žaludeční vřed; je to však pouze pokračování primárního příznaku kataru a bolesti. Vřed je odstraněn, ale příznak zánětu a bolesti pokračuje a další vředy budou následovat. Tento stav nakonec splyne v induriaci nebo zatvrdnutí pylorického ústí žaludku. Když se to rozvine, dochází k větší či menší obstrukci vývodu způsobující občasné zvracení a při důkladném vyšetření se zjistí rakovina.

Pokud analyzujeme příznaky od první bolesti a kataru v žaludku, uvidíme řetězec příznaků, který se táhne podél. Prvním příznakem, kterého si všimneme, je bolest. Při vyšetření zjistíme katarální stav žaludku; a tento katarální stav není nemoc - je to symptom. Pokračuje katarální zánět se ztluštěním sliznice, který nakonec končí vředem. Vřed není nemoc, je to pouze pokračování zánětlivého příznaku. Pokud se vřed odstraní, neodstraní se tím nemoc, ale pouze příznak.

Tyto příznaky přetrvávají, dokud nedojde ke ztluštění a zduření pyloru, což se nazývá rakovina. A přesto jsme od začátku do konce neobjevili nic jiného než příznaky. Odstraněním rakoviny nebyla zodpovězena otázka, o jaké onemocnění se jedná. Jelikož je rakovina konečným příznakem, nemůže být příčinou prvního příznaku.

Stejným způsobem lze vyřešit jakoukoli jinou takzvanou nemoc. Bolest a katar jsou zpravidla prvními příznaky, které lékaře nebo pacienta upozorní na to, že něco není v pořádku, a bolest a katar nejsou nemocí. Když se najde příčina bolesti, zjistí se, že i ona je příznakem, a ne nemocí. A tak to bude platit až do konce.

Není divu, že diagnostici jsou při pátrání po nemoci zmateni, protože zaměňují symptomy a nemoc. Skutečnost je taková, že není možné ukázat prstem na nějaký konec řetězce příznaků a říci: "Toto je nemoc." Na začátku této analýzy jsme ukázali, že bolest hlavy neboli bolest v hlavě není nemoc; a když jsme skončili, zjistili jsme, že krvácení nebo apoplexie nejsou nemocí - jsou jen pokračováním primárních příznaků.

"Nemoc se nám projevuje pouze příznaky, které vyvolává." Toto tvrzení mlčky naznačuje, že existují nemoci a symptomy a že prostřednictvím symptomů můžeme nemoc najít. Když se pustíme do sledování příznaků nemoci, ocitáme se v pozici horolezce, který po dosažení vrcholu jedné hory nachází další vrcholy, a to ještě vyšší, dál a dál.

O tom, že Mackenzie byl při pátrání po ustálené formě nemoci bezradný, svědčí následující citace z již zmíněných zpráv:

> *Mnohé nemoci jsou považovány za nebezpečné a je činěno mnoho pokusů o boj s tímto nebezpečím, aniž by však byla vnímána jeho podstata. To je zejména případ epidemických nemocí, jako jsou spalničky, chřipka, spála a záškrt. V důsledku toho byly v různých dobách předkládány návrhy na léčbu jednotlivců, kteří trpí těmito nemocemi, podle nějakého obecného plánu, aniž by se braly v úvahu zvláštnosti jednotlivých případů, a tak se dostáváme k léčbě podle pravidla zdviženého palce, která se projevuje v nerozlišujícím používání séra nebo vakcíny.*
>
> *Během chřipkových epidemií se vždy volá po univerzální metodě léčby a tomuto volání se vychází vstříc v podobě takzvaných konkretizérů a vakcín.*

Když velká autorita prohlásí, že s nebezpečnými nemocemi se bojuje, aniž by byla vnímána jejich podstata - a to i navzdory bakteriální teorii -, mělo by být myslícím lidem jasné, že bakteriální teorie byla zvážena a shledána nedostatečnou. Přesto, když je třeba něco udělat a nic lepšího nebylo objeveno, "mohou se séra a vakcíny používat bez rozdílu".

To, že "pravidlo zdviženého palce" je normou, kterou se řídí veškeré myšlení o symptomech, nemocech, jejich příčinách a léčbě, je tak zřejmé, že každý, kdo má rozum a není zakamuflován vědeckým buncombe, musí vidět.

Medicína stojí na pevných vědeckých základech. Anatomie, fyziologie, biologie, chemie a všechny vedlejší vědy, které mají vztah k vědě o člověku, jsou na vysoké úrovni. Ale takzvané vědy o symptomatologii, nemocech, diagnostice, etiologii a léčbě nemocí se svým základem vracejí k pověrám. Vidíme nesoulad směšování skutečné vědy s bludy a pověrami. Věří se, že nemoc je entita; a na tuto představu nutně navazuje další stejně absurdní - totiž léčba. Kolem těchto dvou starých mýtů se rozrostla obsáhlá literatura.

PRAVDA, JAK JI VIDÍ SLAVNÍ LIDÉ

Když člověk nemá v pořádku své znalosti, čím více jich má, tím větší je jeho zmatení." (Herbert Spencer.)

Zmatek nad zmatky je jediným vhodným výkladem teorie a praxe medicíny. Samozřejmě, že je věkem již ohraná a patří k těm učenějším profesím. S velkou oprávněnou hrdostí mohou řadoví členové poukazovat na její aristokracii - na dlouhý seznam slavných mrtvých i žijících lékařů? Co většinu z nich proslavilo? Totéž, co proslavilo jiné v profesi i mimo ni - totiž osobní hodnota a vzdělání. Franklin nebyl lékař, přesto byl stejně skvělý jako kterýkoli jiný lékař a dokázal využít svou šedou kůru mozkovou k poradenství nemocným i těm, kteří nemocní nejsou. Zdálo se, že má smysl pro pravdu; a řekl bych, že jeho rozlišování je hlavní, ne-li rozlišující vlastností, která dělila a vždy bude dělit skutečně velké lidi od průměrné většiny. Jsou oním kvasem, který prokvasí celé stádo lidstva - kvalitou charakteru, kterou by nebylo možné nalézt v celé Sodomě a Gomoře.

V osmnáctém století se objevil ještě jeden vynikající myslitel - jiný Benjamin, který byl rovněž signatářem Deklarace nezávislosti - Benjamin Rush, lékař, světák, který přinesl lékařské vědě uznání. Byl větší než jeho profese. Zanechal po sobě semínka myšlenek, která by, kdyby se jimi profese řídila a uspořála by lékařské myšlení, pak by zabránila dnešnímu zmatku. Zanechal v záznamech takové zlaté nugety, jako např:

Mnoho zla napáchala nosologická teorie nemocí. . . . Nemoc se má měřit stejně tak jako třeba horečka. . . . Její rozličná ohniska a stupně by se neměly násobit do různých nemocí, stejně jako by se četné a různé účinky tepla a světla na naší zeměkouli neměly násobit do množství sluncí.

Celá materia medica je zamořena zhoubnými důsledky nomenklatury nemocí, neboť každý její článek je zaměřen pouze proti jejich jmenování. . . . Odmítnutím umělého uspořádání nemocí musí v medicíně následovat revoluce. . . . Cesta k poznání v medicíně se tímto způsobem rovněž zkrátí; takže mladý člověk se bude moci kvalifikovat k výkonu lékařské praxe s mnohem menšími náklady času a práce než dříve, jako by se dítě naučilo číst a psát pomocí římské abecedy místo čínských znaků.

Věda má mnoho důvodů k lítosti nad množícími se nemocemi. Je to stejně neslučitelné s pravdou v medicíně jako polyteismus s pravdou v náboženství. Lékař, který považuje každé různé postižení různých částí téhož systému za odlišné nemoci, ačkoli vznikají z jedné příčiny, se podobá indiánskému nebo africkému divochovi, který považuje vodu, rosu, led, mráz a sníh za odlišné podstaty; zatímco lékař, který považuje chorobné postižení každé části těla, ať už je jakkoli rozmanité co do formy nebo stupně, za vzniklé z jedné příčiny, se podobá filozofovi, který považuje rosu, led, mráz a sníh za různé modifikace vody a za vzniklé jednoduše z nedostatku tepla.

Lidstvo má rovněž mnoho důvodů k lítosti nad tímto pohanstvím v medicíně. Meč jako nástroj smrti bude pravděpodobně navždy schován, teprve až lékaři přestanou zvyšovat úmrtnost lidstva vymýšlením názvů nemocí.

Existuje pouze jedna vzdálená příčina nemoci.... Tyto poznámky mají široké uplatnění, a kdyby se jim věnovala náležitá pozornost, vyvedly by nás z množství omylů, které se v medicíně hromadí už po staletí; mám na mysli pojmenování nemocí podle jejich vzdálených příčin. Je to ta nejhorší a nejškodlivější součást nešvarů naší vědy.

Lékař, který dokáže vyléčit jednu nemoc na základě znalosti jejího principu, může stejným způsobem vyléčit všechny nemoci lidského těla, neboť jejich příčiny jsou stejné.

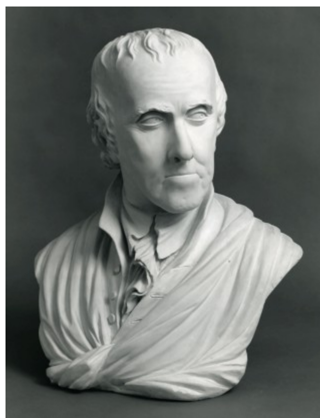
Mezi znalostmi lékaře, který podává léky na nemoci vymezené rodově a druhově, a lékaře, který podává léky podle správných zásad, je to stejný rozdíl jako mezi znalostmi o povaze a rozsahu oblohy, které získáme, když se na ni podíváme z několika stop ze dna studny, a když se podíváme z vrcholu hory na celou nebeskou klenbu.

Kdybych věřil, že ratafie byla Autorem přírody zamýšlena jako jediný nápoj člověka místo vody, pak bych stejně tak věřil, že znalosti o tom, co se týká zdraví a života celého města nebo národa, by měly být omezeny na jednu, a to malou nebo privilegovanou skupinu lidí.

Po krátkém přehledu těchto skutečností se rozum a lidstvo probudí z dlouhého spánku v oblasti medicíny a svorně prohlásí, že je načase vyjmout léčbu morových epidemií z rukou lékařů a svěřit ji do rukou lidí.

Pitvy nás denně přesvědčují o naší neznalosti míst vzniku nemocí a nutí nás červenat se nad našimi recepty..... Jaké zlo jsme napáchali pod vlivem víry ve falešná fakta, smím-li použít tento výraz, a falešné teorie! Pomáhali jsme rozmnožovat nemoci. Udělali jsme víc - zvýšili jsme jejich úmrtnost.

Nebudu se zdržovat prosbou o prominutí akademické obce za to, že tímto způsobem veřejně přiznávám slabiny naší profese. Jdu za Pravdou, a dokud mohu mít oči upřené na svou průvodkyni, je mi lhostejné, kam mě vede, pokud je ona mou vůdkyní.



Benjamin Rush (1746-1813)

Oliver W. Holmes, M. D., byl mužem, který dodal této profesi důstojnost a vážnost. Byl to literát a od svého začátku až do konce byl vždy větší než jeho profese. Jednou řekl: "Jsem pevně přesvědčen, že kdyby se celá materia medica mohla potopit na dno moře, bylo by to dobré pro lidstvo a špatné pro ryby." "Sérii o snídani u stolu" budou číst inteligentní lidé budoucnosti, kteří nebudou vědět nic o Holmesově boji na obranu žen proti špinavým rukám lékařů a jejich následkům - porodnické horečce.

"AEquanimitas" udrží Oslera v povědomí inteligentních lidí "Oslerova lékařská praxe" se bude nacházet pouze v obchodech pro knihomoly. Takoví muži jako Osler udržují mrtvou váhu průměrné medicíny, aby neupadla v zapomnění, tím, že zkrášlují lékařské omyly svou vynikající osobností a literárním leskem.

Po všechny věky vycítily nejlepší mozky pravdu o příčině nemocí, a to je proti lékařským šílenostem a nesmyslnostem značně posílilo. Velmi působivý obraz lékařského stáda podal "Anonym" ve své eseji "Medicína" v knize "Civilizace ve Spojených státech".

Výše bylo uvedeno, že jedna z hlavních příčin nevědecké povahy medicíny a protivědeckého charakteru lékařů spočívá v jejich přílišné důvěřivosti a neschopnosti samostatného myšlení. Toto tvrzení podporuje zpráva o inteligenci lékařů, kterou nedávno zveřejnila Národní rada pro výzkum. Podle více či méně důvěryhodných psychologických testů je jejich inteligence nejnižší ze všech profesionálů, s výjimkou zubařů a koňských lékařů. Zubaři a koňští lékaři jsou o deset procent méně inteligentní. Protože však použité kvantitativní metody s sebou jistě nesou možnost desetiprocentní nebo ještě vyšší chyby, není jisté, zda příslušníci těchto dvou skromnějších profesí nemají stejné nebo dokonce vyšší intelektuální schopnosti. Je příznačné, že inženýři jsou v čele žebříčku inteligence. Ve skutečnosti jsou hodnoceni o šedesát procent lépe než lékaři.

Tento velký rozdíl přímo vyzívá k zajímavým psychologickým závěrům. Není žalostný nedostatek inteligence lékaře způsoben nedostatkem nutnosti přísné intelektuální disciplíny? Mnoho podmínek se spiklo, aby z něj udělalo intelektuálního podvodníka.

Naštěstí pro nás je většina nemocí samovolná. Pro lékaře je však přirozené obrátit tuto dispozici přírody ve svůj prospěch a namlouvat si, že vyléčil Johna Smithe, i když ve skutečnosti příroda udělala svůj trik. Naopak, kdyby Smith zemřel, může dobrý lékař nasadit zbožný výraz a naznačit, že navzdory jeho neuvěřitelným schopnostem a obrovskému úsilí to byla Boží (nebo přírodní) vůle, aby John odešel na onen svět. Inženýr takovému pokušení není vystaven.

Staví most nebo staví budovu a je jisté, že po každém chybném výpočtu nebo chybě při stavbě přijde katastrofa. Pokud k takovému neštěstí dojde, je okamžitě zdiskreditován a skončil. Takto se mu dostalo vysoké známky intelektuální přísnosti a disciplíny, která je ve světě, v němž lékař žije, naprosto neznámá.

Kritik se zřejmě domnívá, že "jedna z hlavních příčin protivědeckého charakteru lékařů spočívá v jejich vrozené důvěřivosti a neschopnosti samostatně myslet." Předpokládám, že má na mysli, že lékaři nedokážou samostatně myslet; kdyby totiž medicína, ať už vědecká, nebo nevědecká, vůbec dokázala myslet, mohla by se ze svého dnešního zmatku vybádat sama.

Jediné, co všechny lékaře zachraňuje před výše uvedenou obžalobou, je to, že nejsou zkoušeni z příčiny a léčby nemocí. Jestliže průměrní lékaři procházejí nízkými hodnotami "důvěryhodných psychologických testů", nesvědčí to příliš dobře o vysokoškolském vzdělání, které před několika lety vyřadilo z provozu tolik lékařských fakult. Tyto psychologické testy však mohou být přizpůsobeny vzdělávacím standardům, které jsou sestaveny s vynecháním inteligence.

Inteligence, stejně jako příčina nemocí, je přírodní síla, kterou lze využít ve vhodném prostředí; nelze ji však zmonopolizovat s vyloučením celého lidstva. Gladstone v mládí po projití psychologickým testem svého učitele byl prohlášen za nenapravitelného; přesto v šestaosmdesáti letech ovládal sekeru a překládal Vergilia.

VĚDECKÉ TESTY

Lidé by si neměli brát příliš k srdci verdikty založené na vědeckých testech, jejichž nedílnou součástí je z velké části vědecký předpoklad a domněnka. Newyorská životní pojišťovna mě před více než padesáti lety odmítla.

"Anonym", ať už je to kdokoli, píše dobře a jeho sloh je jako technika obrazoborce velmi přitažlivá. Ale aby si zachránil kůži, bylo dobře, že kritizoval ze zálohy, protože by se stal skvělým terčem. Z mého pohledu mi připadá stejně zranitelný jako všichni profesionálové typu Standard A.

Svůj lékařský nadhled prokazuje, když říká: "Ze všech strašlivých trápení, která nás sužují, se jich několik dá vyléčit nebo zmírnit podáváním léků." To říkali lékaři dnes již sto a dvě stě let mrtví, a to s o nic větším nadhledem než dnešní lékaři z literární třídy našich "Anonymů".

"Hrozné strasti" nás "netrápí". Pokud nás trápí nemoci, je to náš vlastní výtvor; a jediné co musíme udělat, abychom se vrátili k pohodlí a zdraví, je přestat tvořit nemoci; pak se naše podvědomí pustí do očisty domu.

"Anonym" nemohl učinit prohlášení, které by bylo stoprocentně mylné. Říká: "Několik lidí se může vyléčit." To je mírné tvrzení od jednoho nejmenovaného cézara vědecké medicíny.

Předpokládám, že má na mysli, že existuje podmíněná možnost, že se jich několik může vyléčit. To je nepravdivé, neboť "trápení" nebo nemoc nelze vyléčit. Příroda - naše podvědomí - má plný monopol na moc léčit. Léčení je výsadou přírody, a ta ho nemůže, i kdyby chtěla, delegovat na lékaře nebo akademie lékařské vědy.

Jaké to slavné dědictví, které nám propůjčily mocné síly! V jak smutné situaci by se lidstvo ocitlo, kdyby měl lékařský komercialismus monopol na uzdravování nebo léčení nemocných! Daří se jím to však velmi dobře, protože prodávájí své kamuflážní léky všeho druhu. Až se však lidstvo probudí a plně si uvědomí pravdu, že si po celou minulou dobu kupovalo předstíranou moc, na niž má monopol jen ono samo, bude starý chrapoun Aesculapius odkopnut a vyhozen z obchodu - s holí, hadem a vším.

"Anonym" v obavě, že tvrzení "Několik lidí může být vyléčeno" je příliš silné, přidal modifikující výraz "nebo zlepšeno", což v lékařské řeči znamená zmírněno, ulehčeno atd. To je ve skutečnosti celá pravda týkající se takzvaných léků nebo vyléčení. A až poznáme pravdu, že léčení neboli moc zbavit se nemoci a uzdravit se je zcela v podvědomí a je osobní, poznáme, že léčení a zmírňování podáváním léků - léků, sér, vakcín, chirurgických zákroků, krmení pro udržení síly atd. je zbytečné, vměšující se a je na úrovni házení písku do soukolí.

Po kritice " Anonyma" za to, co víme, že zastává, budeme citovat zbytek toho, co říká o léčbě "strašných trápení, která nás sužují". Dále prohlašuje:

"A stejně malý počet se zlepšil nebo byl odstraněn chirurgickým zásahem." Navzdory relativně malému počtu nemocí, na které chirurgie působí blahodárně, je počet chirurgů, kteří v zemi prosperují, obrovský. Základní Pasteurovy objevy a jejich brilantní aplikace Listerem se v Americe rychle ujaly. Jména Bull, Halstead, Murphy, bratři Mayo, Cushing a Finney se řadí k nejlepším chirurgům kteréhokoli národa. Ve skutečnosti lze říci, že vedeme ve světě - abychom použili výstižný amerikanismus - v produkci chirurgů [a chirurgických nástrojů], stejně jako v produkci automobilů, dětských kočárků a starožitného nábytku.

"Několik nemocí lze vyléčit nebo zmírnit." Říkám, že nikdy ne vyléčit; a zlepšení je forma budování nemoci.

Mojí pacientkou se stala křehká žena, která trpěla migrénami dvaadvacet let a brala více či méně paliativní léky od dvaadvaceti různých lékařů - několika všeobecně známých, z nichž jeden byl neurolog více než proslulý; většina jí řekla, že neexistuje žádný lék, ale že když změní styl života, bolesti hlavy přestanou. To byl "flákačský" odhad; prohlásila totiž, že její utrpení bylo poslední dva roky, od té doby, co přestala menstruovat, větší než kdykoli předtím. Nakolik se na prodloužení jejích bolestí hlavy podílela psychologická domněnka, kterou jí vyslovilo patnáct nebo dvacet lékařů, že se po určitou dobu neuzdraví, nikdo nedokáže říct.

Léková paliace má vždy sklon k enervaci a budování toxemie. Této ženě se pomáhalo podkožními injekcemi morfinu - ďábelská léčba. Proti takovému pochybení by měl existovat zákon. Ale většina se nikdy neomezuje prohibičními zákony.

Můj recept zněl: Zůstat v posteli, postit se, každý večer si dát koupel ve vaně a klystýr, dokud se nepřežene záchvat bolesti hlavy.

Záchvaty dříve přicházely každý týden, začínaly v úterý a nechávaly ji prostatickou až do pátku. Bylo nařízeno, aby jí byla poskytnuta horká koupel, která by jí plně ulevit, i kdyby to mělo trvat hodinu. Poté, co se žena stala mou pacientkou, měla pouze jeden záchvat, který si vyžádal tři čtvrtě hodiny v horké koupeli, aby se jí ulevilo. Manžel byl velmi nadšený ze skutečnosti, že jeho žena byla poprvé za dvaadvacet let zbavena bolesti bez léků. Můj komentář k jeho výbuchu radosti zněl: "Za její zbytečné utrpení během téměř čtvrtstoletí mohlo vaše kouření a léky od lékaře."

Bolest tlumená drogou jakéhokoli druhu omezuje vylučování a brání lidskému organismu v úklidu. V tomto migrénovém případě lékař pokaždé, když se objevila eliminační krize, zabouchl dveře k úniku a zatarasil je morfiem. Můj recept toto pořadí obrátil; otevřel všechny dveře, což mělo za následek, že po bolesti hlavy, kterou zmírnila horká koupel, už nikdy neměla další. Samozřejmě jsem si pak pohrával s jejími stravovacími a jinými návyky. Nikdy nejsou nemocní lidé, kteří nemají žádné špatné návyky.

Zhruba ve stejné době jsem poradil jiné ženě, která trpěla záchvaty migrén každý týden po dobu šestnácti let.

Stejně jako v prvním případě ji mnoho lékařů léčilo a říkalo jí, že nemusí hledat lék, dokud to nezmění čas. I tato žena prodělala jen jeden paroxyzmus poté, co se vzdala lékové paliativní léčby a provedla několik změn ve svých každodenních návycích.

Byli tam dva pacienti se "strašlivou nemocí", která byla udržována "strašlivou" nesmyslnou a zločinnou medikací - a to i lékaři s tituly z vysokých škol první třídy.

Tyto dva případy uvádím pro ilustraci toho, co má "Anonym" na mysli, když říká: "Jen málo nemocí lze vyléčit nebo zmírnit." Migréna se neléčí; a pokud je dopování, jak byly tyto dva případy dopovány, zmírněním, měl by se pro označení tohoto postupu použít nějaký jiný název.

KRIZE

Podle filozofie toxinů je každá takzvaná nemoc krizí toxemie, což znamená, že toxin se v krvi nahromadil nad hranicí snesitelnosti a krize, takzvaná nemoc - ať už je to nachlazení, chřipka, zápal plic, bolest hlavy nebo tyfus - je zástupnou eliminací. Příroda se snaží zbavit tělo toxinu. Jakákoli léčba, která brání této eliminaci, brání přírodě v její snaze o samoléčbu.

Drogy, stravování, strach a setrvávání v práci brání eliminaci. Nachlazení je zahnáno do chronického kataru; "chřipka" může být donucena přejít do infikovaného stavu; zápal plic může skončit fatálně, pokud je vylučování omezováno léky; již víme, co se stane s bolestí hlavy; tyfus bude donucen přejít do septického stavu a značně se prodlouží, pokud pacient nezemře.

Výše uvedené ilustruje, jak lze "několik případů vyléčit nebo zlepšit". Jiná situace však nastane, když ošetřující lékař ví, že každá takzvaná nemoc je komplexem příznaků, které znamenají krizi toxémie - úklid přírody. A ona - příroda - může obdivuhodně uspět, pokud do ní nezasahují prodejci jedů, kteří se snaží zničit imaginární entitu, jež se skrývá někde v systému a kterou prodejci léků nebo zlepšujících prostředků mohutně posilují a umocňují.

Pro lékaře, který ví, že nemůže nic vyléčit, je skutečným potěšením sledovat, jak příroda všechny tyto příznaky odstraňuje, pokud je ochoten trochu "bděle čekat" a "dát ruce pryč". Pacient se většinu času cítí dobře a na otázku, jak se mu daří, odpoví: "Cítím se dobře, je mi dobře." Pacienti nikdy takto neodpovídají, když jsou omámení a nakrmení. Ano, když přírodě nebrání úřední zásahy profesionálů, mohou nemocní pravdivě říci, když dobře překonají krizi vnitřního úklidu: "Měl jsem velmi příjemnou nemoc." Příroda není pomstychtivá. Velké utrpení, chronické a smrtelné nemoci, jsou vybudovány nenapravitelností pacientů a dobře míněnou, ale bojovnou snahou lékařů, kteří bez ustání bojují s pomyslným nepřítelem. Lidé jsou natolik prosyceni představou, že s nemocí je třeba bojovat až do konce, že se nespokojí s konzervativní léčbou. Něco se musí udělat, i kdyby za to měli zaplatit životem, jak to každoročně dělají desetitisíce lidí. Tato ochota umírat na oltáři lékařské pověry je jedním z velkých důvodů, proč nedochází k žádnému skutečnému pokroku v základní lékařské vědě. Až budou lidé požadovat vědění - ne léky, očkování a imunizaci -, dostane se jim ho.

Nemá lékař co dělat? Ale má, samozřejmě! Do pokoje nemocného by měl vstoupit s úsměvem a veselým slovem, bez zápachu, upravený a čistý, přirozený a bez afektů. Neměl by vyprávět, u kolika porodů předešlou noc sloužil nebo kolik tisíc jich měl za posledních deset let. Profesionální lobbování není v ordinaci vhodné. Pacienti by měli mít ke svému lékaři důvěru; a pokud hodně lékařsky lže, pacient to pozná a důvěru to sráží.

Měl by doporučit každodenní klystýr - výplach žaludku, pokud je to nutné; něco teplého na nohy; naprostý klid; žádné jídlo, tekuté ani pevné, a rozhodně žádné léky, ale jen potřebnou vodu; teplou koupel na noc; horkou koupel, pokud je to nutné kvůli bolestem, a tak často, jak je nutné k zajištění pohodlí. Odpočinek, teplo, čerstvý vzduch a klid jsou léčivé. Lékař by pak měl svého pacienta vychovávat ke správným životním návykům, aby se vyhnul budoucím krizím toxémie.

Když se tento režim zavede a doktoru Přírodě se umožní plná kontrola, pesimistické tvrzení "Anonyma", že "několik nemocí může být vyléčeno nebo zmírněno", se může změnit na následující: Všechny akutní takzvané nemoci lze vyléčit a pacient zůstane vyléčený, pokud bude praktikovat sebekontrolu, pokud jde o vysilující návyky, které vyvolaly jeho krize toxemie. Tam, kde je toto poctivě prováděno, se takzvané chronické nemoci nikdy nevybudují.

VŠECHNY NEMOCI BYLY KDYSI NEVINNÉ

Rakovina, tuberkulóza, Brightova nemoc a všechny chronické nemoci byly kdysi nevinně "zmírněným" nachlazením, které se vracelo a bylo znovu a znovu "zmírňováno"; pokaždé bylo doprovázeno větší konstituční enervací a větší konstituční tolerancí k otravě toxiny, což vyžadovalo větší nároky na sliznici, kterou se toxin vyloučí.

Výzkum se intenzivně snaží najít příčinu nemoci, která je podle koncepce individuální. Zde se badatelé setkávají se svým Waterloo. Všechny takzvané nemoci jsou narůstajícími komplexy symptomů v důsledku opakovaných krizí toxémie. Nemají žádnou samostatnou existenci. Jakmile je Toxemie zvládnuta, zmizí, ledaže by byl orgán donucen nesčetnými krizemi k degeneraci. Dokonce i organické změny, pokud není orgán zničen, se překonají nápravou života a zbavením se příčiny - krizí Toxemie.

Chcete-li zjistit příčinu rakoviny, začněte u nachlazení a kataru a sledujte patologii, která postupuje od podráždění, kataru, zánětu, indurace, vředu až k rakovině.

Stejně tak se snažte najít příčinu člověka tím, že budete ignorovat jeho početí, embryonální život, dětství, mužství atd.

Všechny příznaky všech takzvaných nemocí mají jeden původ. Všechny nemoci mají jeden původ. Jednota všech věcí je plánem přírody. Polyteismus je pryč a vše, co s ním souvisí a co z něj vychází, musí odejít.

VÍRA STÁDA

Málokdo si uvědomuje možnosti člověka, pokud se odstraní jeho handicapy - handicapy, kterými jsou stará víra a instinkty stáda.

Toxemická filozofie je založena na pravdě, že neexistuje nic jako lék. V tom se liší od všech takzvaných léčebných systémů. Každé předstírání nebo slibování vyléčení jakokoli terapii je falešné. To žádná mysl nepochopí, dokud jí čas na přemýšlení nedovolí tuto myšlenku vstřebat. Konvence a pověry mají slovo a nejsou ochotny si sednout a naslouchat druhé straně. Mnozí se učí pomalu, jiní vůbec a další pravda duševně uspává.

V každé generaci se najdou lidé s myšlením volského povozu. Nedávná epizoda v Daytonu v Tennessee by měla vyléčit nadšení těch, kteří si myslí, že svět už vyrostl z pověr. Celý život jsem se stavěl proti lékařským pověrám všeho druhu a vím, že jasně myslících lidí je málo jako slepic. Mnozí mě chválí za jasné uvažování v lékařských otázkách, ale jakmile překročím hranici jejich etických, morálních a teologických zábran, důrazně mi připomenou, že jsem se dopustil přestupku. Dokonce i moje vlastní profese rychle kalí vody mého uvažování prohlášením, že jsem nevěřící - slovo, které vyvolené naplňuje odporem. Kdo je nevěřící? Ten, kdo odmítá nesmyslnou konvenci. Cožpak Kristus neodmítl jehovistický kult?

Průměrná mysl dává přednost starému výkladu před "novodobou" definicí. Dokud se svět neshodne na jednom slovníku, jedné Bibli a jednom Bohu, bude bouře v konvici nedorozumění pokračovat a posílat atomizované fundamentalisty do nebe a anatomizované modernisty do pekla.

Bůh samozřejmě stvořil člověka. On stvořil všechno. Ale proč nezjistit, jak ho stvořil? Jistě je stejně "chvályhodné pro Boha", když chceme zjistit, jak to udělal, než přijmout infantilní výklad, který nás doposud nikam neposunul. Až budeme vědět, jak je člověk stvořen, pochopíme zákony jeho bytí; a nebude nutné, aby umíral na apoplexii, kámen ve žlučníku nebo v ledvinách, kornatění tepen nebo jinou takzvanou nemoc způsobenou porušením zákonů jeho těla a mysli.

Pokud plníme své povinnosti vůči dětem, máme je učit zákonům jejich bytí a respektovat je, nebo máme pokračovat ve starých kolejích, a až onemocní z porušování zákonů svého bytí a zničí si zdraví, zavolat chirurga, který jim vyřízne boží chyby? Zamyslete se nad tím; nebo, pokud jste příliš fanatičtí či bigotní na to, abyste přemýšleli, zaplaťte chirurgovi, aby vyřízl následky špatného života, a pokračujte v příčině.

UVAŽUJME SPOLEČNĚ!

Udělejme si malou domácí úvahu. Při slově "nekonečný" jsme náchylní k úžasu. Nekonečno je pro naše omezené chápání neomezené - je to pojem relativní a mnohoznačný; ale jak rosteme ve zkušenosti, naše kdysi omezené pojetí nabývá rozšířených rozměrů. Nekonečno každého člověka je osobní a liší se od chápání každého druhého člověka. Neumíme uvažovat v termínech neomezeného a nemusíme se o to ani pokoušet, protože známe-li analýzu atomu soli, známe i analýzu nekonečného množství, které je na světě. To platí pro všechny prvky. Známe-li rozbor libry másla, známe rozbor nekonečného množství, které se nachází ve světě. Víme-li vše o jednom člověku, víme vše o všech lidech. Víme-li, co je to konečná láska, víme, že nekonečná láska má stejný charakter.

Měli bychom zůstat nohama na zemi a spokojit se s tím, že všechny světy jsou jako ten náš.

JAK ZMĚŘIT NEKONEČNO

Vše se dozvíme na základě intenzivního studia jedné části. Pokud víme vše o jedné nemoci, víme vše o všech nemocech.

Řekneme čtenáři vše o toxemii, a pak by měl vědět vše o všech nemocech, neboť toxemie je základní příčinou všech nemocí.

Místo toho, abychom začínali na vrcholu jakéhokoli předmětu, měli bychom začít odspoda a postupovat nahoru. Obvyklou cestou naší omezené mysli je přijímat nekonečno na základě víry; pak když nám poznávané nesouzní s naším předpokladem, naše víra je otřesena, náš dům víry je postaven sám proti sobě a my se hroutíme. Toto je rozdělení cest; a my musíme smířit svou víru s poznáním tím, že přeneseme svou víru na přesvědčení, že cesta ke všemu vědění vede přes poznatelné. Buď to učiníme, nebo budeme žít v pochybnostech o poznatelném a nepoznatelné přijmeme s vírou.

Každá pravda se spojuje s každou další pravdou, každý obor vědy a rozumu splývá v jeden celek. Zákony života jsou zákony vesmíru, zákony vesmíru jsou zákony Boží. Cesta k pochopení Boha vede od kamene k člověku a přes člověka k Bohu. Každý krok musí být tvořen blokem pravdy, jinak bude Bůh, cíl, obcházen stranou. Pohleďte na čelní srážku křesťanského světa a na masový masakr, k němuž došlo během světové války - to vše kvůli nestrávené pravdě. Svět je plný pravdy, ale neschopnost duše ji strávit způsobená špatnou kombinací potravy je všeobecná.

Mnozí si myslí, že vědí, co mám na mysli, když používám slovo "toxemie", a odkazují na jeho definici ve slovníku.

TOXEMIE, ZÁKLADNÍ PŘÍČINA VŠECH TZV. NEMOCÍ.

Otrava toxiny-Toxin: Jakákoli skupina jedovatých sloučenin živočišného, bakteriálního a rostlinného původu - jakýkoli alimentární onemocnění. (Standardní slovník.)

Existuje tolik způsobů, jak se krev může otrávit, že pokud není důkladně pochopeno, co mám na mysli pod pojmem "toxemie", musí dojít ke zkreslenému pochopení. Toto vysvětlení je nutné, protože i profesionálové mi říkali: "Ano, věřím na otravu způsobenou zadrženými výměšky (zácpou) a alimentární infekci (otravu z potravin)."

Jak již bylo řečeno, alimentární otrava, která vznikla požitím potraviny, jež nabyla stavu hniloby, nebo otrava, která vznikla v důsledku této změny v potravině po jejím požití a která se obecně nazývá autotoxemie, není samovolnou otravou. Oba tyto jedy vznikají na vnější straně těla a musí být vstřebány, aby mohlo dojít k otravě krve. Potrava nebo jed ve střevech je stále na vnější straně těla. Hnisající rána, vřed nebo vředová choroba je na vnější straně těla, a pokud způsobí septickou (krevní) otravu, bude to proto, že odpadní produkty nemohou odtékat - unikat. Tím, že je výtok znemožněn, stává se septickým a jeho nucené vstřebávání otráví krev. Dokonce ani vakcína nevyvolá septickou otravu, protože její jed se vyplavuje na povrch - na vnější stranu těla. Někdy se odpadní produkty dostanou do krve kvůli špatnému obvazu; pak následuje septická otrava se smrtí.

SMRTÍCÍ MIKROORGANIZMUS

Nemělo by se zapomínat na to, že volný odtok z ran, vředů, kanálků, kanálků je udržuje aseptické (nejedovaté). Smrtící zárodek na rukou, rtech, pítkách, závěsech pouličních vozů - vlastně se vyskytuje všude a ve všech místech - není smrtící, dokud se nespojí se smrtelně špinavými, hnusnými fyzickými a duševními návyky člověka. Jsou lidé, které nelze naučit čistotě; buď si drhnou tělo surově, nebo ho přesčas zanedbávají. Je uměním nosit oblečení a udržovat stav čistoty přispívající ke zdraví. Pohlavní a všechny kožní choroby, včetně eruptivních horeček, jsou podporovány oblečením. V mých opakovaných narážkách na souvislosti mezi syfilisem, očkováním a neštovicemi je něco víc než předsudek, fanatismus a zaujatost. Příbuznost by byla dávno vyřešena, kdyby vakcína a očkování nebyly komercionalizovány. Nechají se ti, kteří mají investované miliony a vydělávají velké dividendy, ochotně přesvědčit, že se podílejí na plošné syfilizaci lidí? To není v souladu s naším komercionalizovaným náboženstvím.

Smrtící mikrob musí být smíchán se zadrženými, nahromaděnými odpadními produkty, než se metamorfuje do smrtelně jedovaté podoby. Pes nebo jiné zvíře si ho z rány vylíže. Když je "smrtící zárodek" vpraven do tlamy a odtud do žaludku, je stráven. Normální tělesné sekrety na vnější i vnitřní straně těla jsou více než dostatečně účinné, aby se vypořádaly se všemi "smrtelnými zárodky" vyhrazenými každému člověku.

Normální lidé jsou smrtelně nebezpeční pro všechny mikroby a parazity typické pro lidské prostředí.

Normální lidé nepotřebují nebe ani peklo; to jsou výplody nevědomosti a špíny při hledání umělé imunizace. Pravda očišťuje od bakteriálního bludu. Léky a imunizace jsou produkty civilizace, která nekultivuje. Vyznání víry je lékem a imunizací pro ty, kdo by byli dobří, kdyby je nepotkalo zlo.

Sebeovládání a vědomí omezenosti našich schopností nám přináší to nejlepší v životě; pokud se spokojíme s tím, že žijeme jeden svět jako ostatní, budeme mít tu nejlepší přípravu na zítřky (budoucnost), které přijdou. Budeme-li dobře žít dnes - žít pro zdraví ducha i těla dnes -, nemusíme se obávat bacilů, které přijdou zítra.

Příroda jde v prevenci vstřebávání všech jedů až na hranici svých možností. Zbytnělá stěna v místě vředu je konzervativním opatřením - má zabránit vstřebávání. V otázce ochrany jde příroda někdy příliš daleko a buduje nádory a zbytnění tak husté, že brání krevnímu oběhu; pak dochází k degeneraci s pomalým vstřebáváním hnilobných látek. Tato otrava probíhá velmi zákeřně. Říká se jí kachexie a názvy, které se této patologii dávají, jsou syfilis nebo rakovina; nebo, pokud se týká plic, se nazývá tuberkulóza.

Může se zdát, že to je velká odbočka od tématu Toxemie, ale protože všechny patologické cesty vedou do Říma - jednoty všech nemocí - omluva není nutná.

LÉKAŘSKÝ SVĚT HLEDÁ LÉČEBNÉ POSTUPY

Lékařský svět hledá lék, který by vyléčil nemoc, přestože je zřejmé, že příroda žádný lék nepotřebuje - potřebuje pouze příležitost uplatnit svou vlastní výsadu samoléčby.

Před několika lety nabídl jeden nemocný lékař jmění za lék na rakovinu. Kdyby místo vědeckého vzdělání znal příčinu nemoci, nezemřel by s vírou v možnost vyléčení poté, co příroda v jeho případě vynesla své věčné fiat o nevhodnosti. Rakovina je vyvrcholením dlouholetého zneužívání výživy a dlouholeté toxémie z chybného vylučování. Nucení střev k pohybu je stará a konvenční metoda takzvané eliminace, která zbavuje střeva nahromaděných látek, způsobuje také, že ledviny a střeva vylučují další množství vody; toto donucovací opatření však svou nadměrnou stimulací přispívá k enervaci a dále brzdí vlastní eliminaci - vylučování odpadních produktů z krve, která je zdrojem všech toxinů způsobujících nemoci. Nejsilnějším eliminačním prostředkem je půst. Jinými slovy, dopřejte si odpočinek a příroda nepotřebuje takzvané léky. Odpočinek znamená: Zůstaňte v posteli, uklidněte mysl i tělo a postěte se. Příroda pak pracuje bez překážek, pokud se neobjeví stres ze starých strašáků, profesionálních i laických, a nevysílá pacientovi varování: "Půst je nebezpečný, nemusíte ho přežít." Tito mudrlanti nevědí, že mezi půstem a hladověním je obrovský rozdíl.

Zde je rada pro ty, kteří se bojí povolit svým pacientům půst: Víte, nebo si myslíte, že víte, že lidé, kteří jsou nuceni zůstat na lůžku kvůli zranění, se nikdy nemají dobře, a to platí zejména pro staré lidi. Proč? Protože jsou překrmení.

MIKROBY JAKO PŘÍČINA NEMOCI

Mikroby jako příčina nemocí jsou umírajícím omylem. Bakteriologický mrtvý pochod je v plném proudu a ti, kdo mají uši, to slyší. Intuice nutí aktivní lékařské kapacity, aby se proti nadcházejícímu odporu opevnily; zapínají si brnění endokrinologie. Endokrinologie, fokální infekce, autogenní a syntetické léky, vakcíny a séra, to jsou některé z vrcholů dnešní lékařské vědy; ale systému chybí základní jednota; a příroda nesnáší chaos jako vakuum.

Toxemie přijímá zárodky (organizovaný ferment) stejně jako enzymy (neorganizovaný ferment). Obojí je pro zdraví nezbytné.

Mým teoriím se kromě plagiátorů věnovalo jen málo pozornosti. Několik málo lékařů ví, za čím si stojím. Těch pár jsou však nadšenci a dokázali k vlastní radosti, že tato teorie má univerzální uplatnění. Mnozí se pokoušejí pracovat s Toxemií spolu s nějakým svým malým vymazleným systémem léčení - pro ně to je hýčkání osobní pýchy; ale to nebude fungovat. Toxemie je dost obsáhlá na to nejlepší v každém člověku.

Co víc si může lékař přát než filozofii příčiny, která mu umožní dokonale pochopit příčinu všech takzvaných nemocí? Poznání příčiny dodává i laikovi spolehlivý lék a imunizaci, která racionálně působí. Spolehlivá znalost je záchranou člověka, a když ji lze získat s tak malým úsilím, jaké je zapotřebí k důkladnému pochopení Filosofie toxemie, není pro nikoho, ať už laika nebo profesionála, omluvou, aby riskoval její neznalost.

Toxin - charakteristický jed u Toxemie - je produktem metabolismu. Je konstantní, neustále se vytváří, a pokud je nervová energie normální, stejně rychle jako vzniká, je neustále vylučován.

Tělo je silné nebo slabé, podle toho, zda je nervová energie silná nebo slabá. A je třeba si uvědomit, že tělesné funkce probíhají dobře nebo špatně podle množství vytvořené energie.

VÝZNAM NERVOVÉ ENERGIE

Bez nervové energie nemohou probíhat funkce různých tělesných orgánů. Vylučování je nezbytné pro přípravu stavebního materiálu, který má nahradit opotřebovanou tkáň. Opotřebovaná tkáň musí být odstraněna - vyloučena z krve tak rychle, jak se tvoří, jinak se hromadí, a protože je toxická, dochází k otravě systému. To se stává zdrojem enervace.

Odstraňování odpadních produktů při tvorbě tkání je stejně nezbytné jako proces tvorby tkání. Protože tyto dvě důležité funkce jsou na sobě závislé a obě jsou závislé na správném množství nervové energie, aby mohly dobře vykonávat svou práci, je vhodné, aby všichni lidé, kteří se chtějí těšit plnému životu a zdraví, pochopili, jakým způsobem mohou šetřit nervovou energii, aby se naučili žít konzervativně nebo rozvážně, a tím se těšili co největší duševní a fyzické výkonnosti a také co nejdelšímu životu. (Viz kapitola "Enervující návyky".)

Neznalým, lehkomyslným a smyslným lidem se taková doporučení a rady budou zdát nepotřebné, nebo je možná budou mít jen za vrtochy či kázání mrzouta, nebo výčitky nasyceného smyslníka; autor však věří, že ti střízlivější a přemýšlivější uvítají poznatky, které jim pomohou stát se pány sebe sama. Dosud masy lidí svěřovaly své zdraví a život profesi, která jim nedokázala přinést prospěch. Říkám to s rozmyslem, neboť nyní údajní mistři v oboru stále hledají příčiny nemocí a každému myslícímu člověku by mělo být jasné, že dokud se nenajde příčina nemocí, rozhodně nelze dát spolehlivou radu, jak se nemocem vyhnout.

Padesát osm let nezávislého myšlení, nezaujatého sektou ani vyznáním, mi umožnilo objevit skutečnou příčinu nemocí; je tak jednoduchá, že se i dítě může naučit chránit se před údajnými "nemocemi vlastními dětem".

"To jsou časy, které zkoušejí lidské duše." Kdyby tu teď byl Tom Paine, změnil by znění této věty na následující: "Toto jsou časy, které zkoušejí nervy lidí." Nervová energie a slušné peníze jsou komodity, které se v dnešní době velmi rychle utrácejí. Honba za dolarem způsobuje velké plýtvání energií; a za dolarem se honí tolik lidí, že se z toho vyvinula záletnost do té míry, že se lidé vyčerpávají při honbě za několika málo dolary a prostituují se ve snaze zlomit svouji záletnosti. Existuje mnoho způsobů, jak spotřebovat nervovou energii. Ambicí každého člověka by mělo být šetřit veškerou možnou nervovou energii pro řádné množství potřebné k udržení zrychlení, které je nezbytné k přizpůsobení se lidstva automobilovému tempu. To přijde časem.

Člověk se přizpůsobil změně z volského povozu, Dobbina zablešeného, provázkového a slepého, a z parníků, na nichž naši předkové podnikali své svatební cesty, k " parovozům" a luxusním vozům a rodinnému autokaru.

Mnoho z nich se dostane do rukou odborníků, než se nervový systém přizpůsobí výkonným automobilům a létajícím strojům.

Bez nervové energie nemohou tělesné funkce správně fungovat. Současná námaha způsobuje enervaci, která omezuje vylučování, a zadržované toxiny vyvolávají toxemii.

Vše, co působí na tělo, spotřebovává energii. Chlad a teplo vyžadují výdej nervové energie, aby se tělo přizpůsobilo změnám.

Kdo se chce po středním věku udržet v dobrém stavu a dožít se vysokého věku, musí se starat o to, aby se udržel v teple a neprochladl. Musí se vzdát jídelních požitků a ve všech směrech se omezovat. Pokud si necháte po libovolně dlouhou dobu mrznout nohy a necháte tělo prochladnout, zatímco svrchní plášť by tomu zabránil, spotřebováváte velmi rychle nervovou energii.
Práce v obavách brzy skončí ochabující se energií - enervací.

Vzhledem k tomu, že v daném okamžiku není zajištěna poptávka po dodatečné dodávce energie, je nutné, velmi nutné, vědět, jak šetřit tím, co máme, a budovat další.

ZACHOVÁNÍ ENERGIE JE NEJLEPŠÍM TERAPEUTICKÝM OPATŘENÍM

Nyní, když jsem zjistil, že enervace je zdrojem příčiny jediné nemoci (Toxemie), které je lidstvo vystaveno, je snadné pochopit, že takzvaná lékařská věda, jak je praktikována, je mimořádným pomocníkem všech příčin enervace a stává se stavitelem nemoci, místo aby léčila nebo zmírňovala utrpení člověka. Každý takzvaný lék ve své podstatě způsobuje enervaci. Dokonce i léky používané ke zmírnění bolesti končí tím, že způsobují větší bolest, a někdy i zabíjejí. Léky na zmírnění kašle při zápalu plic někdy pacienta zabijí. Odstranění kamene ze žlučníku nevyléčí příčinu a tvoří se další kameny.

Odpočinek od návyků, které vyčerpávají, je jediný způsob, jak přimět přírodu k léčbě. Spánek a odpočinek těla i mysli jsou nezbytné pro udržení dostatečné zásoby energie. Jen málo lidí v aktivním životě dostatečně odpočívá.

PROČ JE ENERVACE PŘÍČINOU, A NE NEMOCÍ

Enervace sama o sobě není nemoc. Slabost, ztráta síly, není nemocí, ale tím, že způsobuje útlum vylučování tkáňových odpadů, které jsou toxické, se krev plní toxiny, a to nazýváme toxemie - jed v krvi. To je nemoc, a když se toxin nahromadí za hranicí únosnosti, nastává krize; což znamená, že se jed vylučuje. To nazýváme nemocí, ale není to tak. Jediná nemoc je toxémie, a to, co nazýváme nemocí, jsou symptomy vyvolané nuceným zástupným vylučováním toxinu sliznicí.

Pokud k vylučování dochází přes nosní sliznici, nazývá se to katar nosu, a pokud se tyto krize opakují po léta, sliznice zesílí a vředovatí, kosti se zvětšují, uzavírají se průchody atd. V této fázi se rozvíjí senná rýma nebo astma. Když se krk a mandle nebo některá z dýchacích cest stanou místem krizí toxemie, máme záškrt, angínu, zánět hltanu, zánět hrtanu, zánět průdušek, astma, zápal plic atd. Co se skrývá v názvu? Všechny jsou příznaky vypuzování toxinu z krve na různých jmenovaných místech a mají v podstatě stejnou povahu a vyvíjejí se z jedné příčiny, totiž toxémie - krize toxémie.

Tento popis lze rozšířit na každý tělesný orgán; neboť každý orgán, který je vyčerpaný pod hranicí průměrného výkonu v důsledku stresu z návyků, z práce nebo starostí, ze zranění nebo z jakékoli jiné příčiny, se může stát místem krize toxémie. Příznaky se u každého postiženého orgánu liší, což dává důvod k přesvědčení, že každý komplex příznaků je samostatnou a odlišnou nemocí. Ale díky novému světlu, které na nomenklaturu (pojmenování nemocí) vrhá Filosofie Toxemie, se každý symptom-komplex vrací k jediné příčině všech takzvaných nemocí - totiž k Toxemii.

Příznaky, které se nazývají gastritida (katar žaludku), se velmi liší od příznaků cystitidy (katar močového měchýře); obě jsou však způsobeny krizemi toxemie - obě se stávají místem náhradního vylučování toxinu z krve.

Vnímavému člověku by mělo být zřejmé, jak mimořádně nelogické je považovat katar nosu za místní onemocnění, nebo když se krize opakují, až dojde k ulceraci, a sliznice se stane tak citlivou, že prach a pyl způsobují kýchání a slzení očí - příznaky nazývané senná rýma - považovat tyto příznaky za samostatné onemocnění způsobené pylem. Odpočinek a naprostá abstinence od tekutých i pevných potravin a náprava všech návyků, které způsobují únavu, obnoví nervovou energii; dojde k vyloučení toxinů přirozenou cestou a navrátí se plné zdraví. Tento stav zůstane natrvalo, pokud někdejší oběť senné rýmy nebo jiné takzvané nemoci "zůstane na uzdě".

První vyloučení toxinu nosem se nazývá rýma. Pokud toto vylučování probíhá nepřetržitě, dochází při zhoršení - toxinových krizích (čerstvé rýmě) - občas k ulceraci, tvorbě kostních výronů a rozvoji senné rýmy. To vše jsou příznaky vylučování toxinů. Příčina je stejná od prvního nachlazení až po sennou rýmu. Katarální výtok, který pokračuje po celou dobu trvání interimů nových nachlazení (krizí Toxemie), je chronický katar, který je tak v lékařských nomenklaturách nazýván a místně léčen, jako by se jednalo o samostatnou, ďábelskou entitu; přitom pravda je taková, že oběť takzvaného chronického kataru udržuje svůj organismus podrážděný tabákem, alkoholem, cukrem a sladkostmi všeho druhu, kávou, čajem, nadměrnou konzumací másla a chleba, příliš bohatou kuchyní, nadměrnou konzumací všech potravin, přemírou smyslných požitků atd. (Viz kapitolu "Příčiny enervace").

Udržování systému podrážděného brání obnovení plného vylučování prostřednictvím normálních vylučovacích orgánů. Organismus se s postupem času stává tolerantnějším vůči toxinům a "návyk na nachlazení" snižuje počet (nachlazení) krizí Toxemie. Větší plocha sliznice je zapotřebí k provádění náhradního vylučování. Celý organismus začíná vykazovat zhoršení. Začínají se projevovat tzv. chronické nemoci. Při kataru žaludku dochází ke ztluštění sliznice, jejímu ztvrdnutí, vředům a rakovině - to vše je v názvosloví lékařské vědy popsáno jako tolik charakteristické nemoci. Nejsou však o nic více odlišné, než byl odlišný prezident Washington od chlapce George, který pokácel otcovu třešeň. Rakovina byla kdysi symptom-komplexem takzvaného nachlazení; podle Filosofie toxemie je však koncem mnoha krizí toxemie. Jak krize pokračovaly, symptomy se měnily v souladu s organickou degenerací způsobenou krizemi Toxemie.

Každá takzvaná nemoc má stejný počátek, vývoj a zralost, liší se pouze organickou strukturou. Zacházet s různými komplexy symptomů jako s odlišnými jednotkami je stejně vědecké jako solit psovi konec ocasu kvůli bolavému uchu. Všechny nemoci jsou ve své podstatě stejné. Příčina putuje zpět k toxemii, způsobené enervací, která omezovala vylučování; a enervující návyky těla a mysli jsou primární příčinou ztracené odolnosti.

Každé chronické onemocnění začíná toxémií a toxemickou krizí. Krize se opakují, dokud nedojde k organickým změnám. Řetězec příznaků sahá od nachlazení nebo kataru až po Brightovu nemoc, tuberkulózu, rakovinu, syfilis, ataxii a další takzvané nemoci; všechny jsou od začátku do konce příznaky kumulativních účinků krizí Toxemie.

ENERVACE JE VŠEOBECNÁ

VŠECHNY překvapilo, jak velké procento našich mladých mužů bylo během světové války vyřazeno lékařskými prohlídkami. Když k tomuto překvapení přidáme to, které přináší Filosofie toxemie, měli by být myslící lidé zděšeni.

Zkušební komise schvalovaly všechny mladé muže, kteří nevykazovali rozvinutou patologii, což znamenalo všechny, kteří nevykazovali nějakou orgánovou nebo tkáňovou strukturální změnu.

Když je známo, že funkční poruchy předcházejí strukturálním změnám o měsíce a dokonce i roky, mělo by být zcela zřejmé, že komisí prošlo více mladých mužů, kteří byli potenciálně nemocní nebo neschopní pokračovat, než kolik jich bylo vyřazeno. Čas ukázal, že tato obecně neznámá skutečnost je pravdivá; neboť před koncem války se devadesáti pěti procentům americké armády dostalo nemocniční péče pro nemoc, jinou než zranění, od jednoho do pěti případů. A mnoho chlapců se do Francie nezvládlo dostat, protože umírali po tisících na "chřipku".

Co to znamená? Znamená to, že život, jaký žijeme, způsobuje, že lidé jsou obecně vyčerpaní. A když nervová energie klesne pod normální úroveň, dochází k zadržování toxinu - přirozeného produktu látkové výměny - v krvi, což vyvolává toxemii - první, poslední a jedinou účinnou příčinu všech takzvaných nemocí.

Vnímavým lidem by mělo být zřejmé, že množství toxinu v krvi se musí u každého jedince lišit a že stupeň odolnosti se u každého jedince také musí lišit. Množství, které by u jednoho vyvolalo toxemickou krizi, by u jiného zřejmě nemělo žádný účinek. Enormní příčina - obvyklá imunizace -, která by v jednom okamžiku u daného subjektu sotva vyvolala reakci, by v jiném okamžiku mohla poslat tentýž subjekt do nemocnice, nebo by dokonce byla smrtelná okamžitě. Aktivní anafylaxe je alibi či omluva zastánců očkování; nic to však nemění na skutečnosti, že vakcíny jsou jedy, i když jsou "čisté", bez ohledu na opakované a připomínané protežé, že jsou nevinné a neškodné.

Množství škod způsobených armádě očkováním a přeočkování se nikdy nedozvíme. Škody, které očkování vakcínami a séry napáchalo a páchá, nelze popsat jinými slovy než velkoplošným vandalismem.

Průměrný lékař neumí myslet a ostatní se neodvažují myslet nahlas jinak než konvenčně. Nevím, kam zařadit muže z lékařské profese, kteří jsou schopni myslet, ale odmítají se nechat vést rozumem při svém uvažování ve věci takzvaného očkování. Může to vysvětlit třídní vědomí nebo třídní bigotnost? Jistě se nehodí zlovůle. Bylo o mně řečeno, že kvůli svému postoji proti mikrobiální teorii a očkování mám "zvláštní názory"; někteří o mně říkali, že jsem "ignorant". Pokud jsem, je zvláštní, že v zásadě shledávám, že mé myšlenky a přesvědčení jdou ruku v ruce s jedním z největších myslitelů devatenáctého století - slavným anglickým filozofem Herbertem Spencerem. Před několika dny jsem listoval ve své knihovně a vzal do ruky knihu "Fakta a komentáře".

Zalistoval jsem v její kapitole "Očkování" a v krátkém eseji o necelých třech stranách jsem našel více hodnotných a konstruktivních myšlenek, než kolik jich lze nalézt ve veškeré lékařské literatuře na stejné téma. Rozhodl jsem se citovat celou esej a budu rád, když z ní ostatní budou mít stejný duševní zážitek jako já:

"Když jednou zasáhnete do řádu přírody, nevíte, jak to dopadne," řekl v mé přítomnosti jeden významný biolog. Okamžitě se u něj objevil výraz roztrpčení nad jeho nedostatečnou zdrženlivostí, neboť věděl, jak různě bych mohl toto přiznání využít.

*Jenner a jeho žáci předpokládali, že když virus vakcíny projde pacientovým organismem, je bezpečný nebo relativně bezpečný proti neštovicím a že tím celá záležitost končí. Nebudu zde říkat nic pro nebo proti tomuto předpokladu.**

*Mimochodem, cituje prohlášení známého muže, pana Kegana Paula, vydavatele, o jeho vlastní zkušenosti. Ve svých "Pamětech" (str. 260-61) říká o svých neštovicích v dospělosti: "Neštovice jsem prodělal v dětství, navzdory očkování, a byl jsem očkován jen krátce předtím. Jsem třetím z vlastní nejbližší rodiny, který měl neštovice dvakrát ač jsme byli všichni vakcinováni".

Chci pouze ukázat, že tím tato záležitost nekončí. Zásah do řádu přírody má různé jiné konsekvence, než s jakými se počítá. Některé z nich již byly zveřejněny.

*Z parlamentního výkazu vydaného v roce 1880 (č. 392) vyplývá, že při porovnání pětiletých období 1847-1851 a 1874-1878 došlo v posledně jmenovaném období ke snížení úmrtnosti ze všech příčin u dětí mladších jednoho roku o 6 600 na milion narozených ročně, zatímco úmrtnost způsobená osmi specifikovanými nemocemi, buď přímo přenosnými, nebo zhoršenými účinky očkování, vzrostla z 20 524 na 41 353 na milion narozených ročně - více než dvojnásobně. Je zřejmé, že na tyto jiné nemoci zemřelo mnohem více lidí, než kolik jich bylo zachráněno před neštovicemi.**

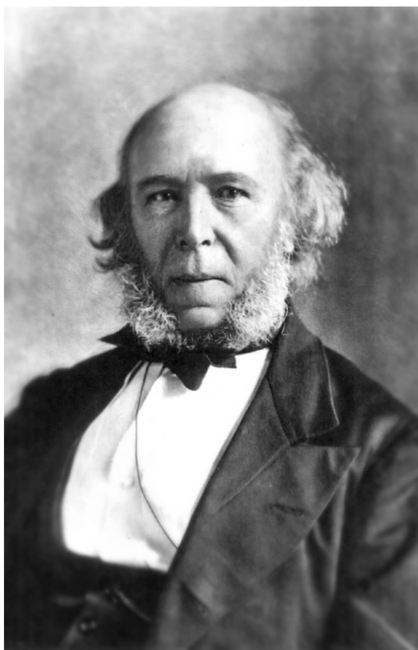
*To bylo v době očkování z paže do paže, kdy si lékaři byli jisti, že jiné nemoci (například syfilis) nemohou být přenášeny prostřednictvím očkovacího viru. Kdo nahlédne do Sborníku Epidemiologické společnosti z doby před třiceti lety, laskavě zjistí, že je o opaku náhle přesvědčí strašlivý výskyt plošné syfilizace. V dnešní době očkování telecí lymfou je takové nebezpečí vyloučeno; nikoli však nebezpečí tuberkulózy skotu. Ale uvádím tuto skutečnost jako ukázku toho, jakou míru důvěry je třeba vkládat do lékařského názoru.

Ke zprávám o takto prokázaných nemocech je třeba přidat doprovodné účinky. Domníváme se, že imunita vyvolaná očkováním předpokládá určitou změnu v tělesných partiích - což je nutný předpoklad. Jestliže však byly látky tvořící tělo, pevné nebo tekuté nebo obojí, změněny tak, že již nejsou schopné vyvolat neštovice, je tato změna jinak bezúčinná? Odváží se někdo tvrdit, že nemá jiný účinek než ten, že chrání pacienta před určitou nemocí?

Nelze změnit zvyklosti ve vztahu k jednomu útočníkovi a ponechat je beze změny ve vztahu ke všem ostatním útočníkům. Jaká musí být změna? Existují případy nezdravých osob, u nichž se po vážném onemocnění, jako je břišní tyfus, zlepší zdravotní stav. Nejde však o normální případy; kdyby tomu tak bylo, zdravý člověk by se stal zdravějším tím, že by se u něj střídaly nemoci. (Toxemie tento jev vysvětluje. - pozn. překl.) Proto, jelikož se konstituce upravená očkováním nestává obecně schopnější odolávat rušivým vlivům, musí se stát méně schopnou. Teplo a chlad a vlhko a atmosférické změny mají tendenci vždy narušovat rovnováhu, stejně jako různá jídla, nadměrná námaha, duševní vypětí. Nemáme žádné prostředky, jak změřit změny v odolnosti, a proto je běžně přecházíme bez povšimnutí. Existují však důkazy o celkové relativní slabosti. Spalničky jsou závažnější nemocí než dříve a úmrtí na ně jsou velmi četná. Chřipka přináší důkazy. Před šedesáti lety, kdy se v dlouhých intervalech vyskytovala epidemie, zachvátila jen málo lidí, nebyla závažná a nezanechala vážné následky; nyní je trvale zavedená, postihuje davy lidí v extrémních formách a často zanechává poškozené stavy. Nemoc je stejná, ale schopnost odolávat jí je menší.

Existují i další významné skutečnosti. Je známou biologickou pravdou, že smyslové orgány a zuby vznikají z kožní vrstvy embrya. Z toho vyplývá, že abnormality se týkají všech těchto orgánů; modrooké kočky jsou hluché a bezsrstí psi mají nedokonalé zuby. ("Původ druhů", kap. 1.) Podobně je tomu s konstitučními abnormalitami způsobenými nemocí. Syfilis je v raném stádiu kožní onemocnění. Když je dědičná, projevuje se malformacemi zubů a v pozdějších letech iritidou (zánětem duhovky).

Příbuzné vztahy platí i u jiných kožních nemocí; příkladem může být skutečnost, že spálu často doprovází uvolňování zubů, a skutečnost, že se spalničkami se často vyskytují poruchy - někdy dočasné, jindy trvalé - očí i uší. Nemůže tomu tak být i u jiné kožní nemoci - u té, kterou vyvolává očkování? Pokud ano, máme vysvětlení pro děsivou degeneraci zubů u mladých lidí v poslední době; a nemusíme se divit, že mezi nimi převládají slabé a vadné oči. Ať už jsou tyto domněnky pravdivé, nebo ne, jedno je jisté: Předpoklad, že očkování mění konstituci ve vztahu k neštovicím a jinak ji nemění, je naprostá hloupost.



Herbert Spencer (1820 – 1903) britský sociolog a filosof

"Když jednou zasáhnete do řádu přírody, nevíte, jak to dopadne." Zásahy do řádu přírody jsou rozsáhlým tématem - tématem bez konce; ale příroda se "usmívá", jen když není přetížená. Zdraví - dobré zdraví - je větší silou než to zlé - než každý vliv - a dokáže napravit každý špatný účinek, který není smrtelný, pokud je vliv odstraněn.

Dlouhodobé užívání stimulantů způsobuje postupné zhoršování stavu a nakonec, pokud není návyk ukončen, končí fatálně. Toxin je přirozený produkt metabolismu. Když je tělo v normálním stavu, toxin se odstraňuje tak rychle, jak se vytváří; když se však praktikuje jakýkoli enervující návyk nad rámec regeneračních schopností, toxin se hromadí a vzniká toxémie - což znamená, že tělo ztratilo svou ochrannou schopnost. Pokud se do krve dostane vakcína nebo jakákoli infekce, "neví se, kde skončí její účinky".

Toxemie vrhá světlo na tento matoucí bod. Když u člověka s normální odolností dojde k infekci, která vytvoří vaceinii - místní zánět kůže - a dojde k hnisání, obvykle to končí zhojením abcesu. Pokud je očkování virem neštovic provedeno Jennerovým způsobem, tedy vpravením viru podkožně - rozříznutím kůže a jeho vtíráním dovnitř - dochází k prudké septické infekci, která v mnoha případech způsobuje smrt. V Anglii byly před mnoha lety přijaty zákony, které tento postup zakazují.

U toxemických osob způsobuje místní infekce vyvolaná virem sepse z jakéhokoli zdroje jako očkování, špatně ošetřený úraz, rána, která nedokáže odtéct, infikovaný zub, dutina atd. septickou horečku zhoubného typu, která může skončit smrtí nebo invaliditou. Systém, který je silně oslabený a toxický, má jen malou schopnost se bránit, a pokud je krev velmi toxická, je velmi zranitelná vůči vlivu jakékoli infekce.

Pokud infekce není natolik zhoubná, aby přemohla systém, a to z důvodu virulence infekčního původce nebo z důvodu, že enervace a toxemický stav jsou tak velké, že zničily odpor, může se pacient z krize dostat a při správné léčbě se uzdravit. Pokud je však léčba špatná, může pacient setrvat ve stavu poloinfekce několik měsíců nebo let a nakonec zemřít.

Nemoc pana Roosevelta a jeho předčasný odchod do důchodu nejméně o pětadvacet let byl výrazným typem takového vychýlení. Velký a silný muž byl vysloveně toxemický. Jak všichni vědí, zranil se při jedné ze svých cest do džungle. Došlo k infekci, která by méně robustního muže pravděpodobně zabila. vrátil se domů a pokračoval v enervujících návycích, které jeho jemnému tělu bránily v úklidu. Takové případy se mohou vrátit do normálu, ale nikdy ne při obvyklé léčbě.

Pokud jsou nakaženy toxemické osoby, infekce nebude nikdy zcela odstraněna, dokud nebude překonána enervace a toxemie. Pokud pacienti tohoto charakteru nebudou uloženi na lůžko a nebudou hladovět, dokud nebude dokončena eliminace, pak nebudou řádně krmeni a naučeni jíst v rámci svých možností, a pokud nebudou ochotni vzdát se všech vysilujících návyků, není naděje, že se někdy uzdraví.

U těchto osob se často objevuje tuberkulóza, Brightova choroba a další tzv. chronická onemocnění. Naše federální nemocnice jsou plné mladých mužů, kteří se nikdy neuzdraví, protože toxemie se rozvíjí rychleji, než se stíhají uzdravovat. Vědecká medicína je bezmocná.

Do řádu přírody zasahují enervující návyky. dokud se nevytvoří toxemie; pak očkování nebo infekce z jakéhokoli zdroje dříve či později zafunguje jako zápalná šňůra a způsobí, že nejzranitelnější orgán se organicky změní. Orgán však nemá s příčinou nic společného a směřování léčby na orgán je stupňujícím se omylem. Typy takových nesmyslů jsou krevní transfuze při zhoubné anémii, léčba žláz při impotenci žláz, vyřezávání kamenů, vředů, nádorů atd.

Není pochyb o tom, že jednou z nejškodlivějších praktik, které jsou dnes v módě, je léčení takzvané nemoci nemocí a očkování produkty nemoci.

Jednou z prvních věcí, kterou je třeba udělat, abychom se zbavili takzvané nemoci, je zbavit se toxémie, protože právě tento stav krve umožňuje vznik "nemocí." Infekce, otravy léky a potravinami mohou zabíjet, ale pokud se tak nestane, budou u subjektu zbaveného enervace a toxémie trvat jen krátce. Naopak otrava se v organismu udrží, dokud není Toxemie překonána; pak eliminace odstraní všechny stopy infekce.

Syfilitická infekce u výrazně toxemického subjektu se běžnou léčbou dostane do velké virulence. Infekce je z této trojice nejméně provinilá.

Když k tomu přidáme strach a špatné stravování, dostaneme impozantní symptomový komplex, který ospravedlňuje vše, co o této nemoci říkají a píší profesionální syfilomaniaci. Odstraňte toxemii, drogy, strach a špatné stravování a zbude jen málo. A to, co zůstalo, může příroda snadno vyloučit.

MY jsme stavitelé zítřka a nemusíme platit věštci - lékaři, právníkovi, kazateli, bankéři - aby nám řekl, co nás zítra čeká. "Nic se nestane. Přijde nevyhnutelné. Zdědíme plody dnešní setby.

SEBEOVLÁDÁNÍ

Stav nebo vlastnost vyváženosti. V přeneseném významu vyrovnanost, klid. Vyrovnanost - vyrovnanost mysli nebo nálady; klid; rozvážnost. (Standardní slovník.)

Předpokládám, že abychom byli plně vyrovnaní, měli bychom být anatomicky, fyziologicky a chemicky vyrovnaní, ale protože asymetrie je pravidlem, nemůžeme doufat, že budeme vyrovnaní. Můžeme však usilovat o vyrovnanost - vyrovnanost mysli a nálady.

Spokojenost přichází s úsilím, ne s vlastnictvím. Zřejmě to ale neplatí vždy, protože vidíme velmi nespokojené a nešťastné lidi, kteří jsou zaneprázdnění.

Někdo řekl: "Blahoslavený člověk, který našel práci." To znamená, že je plně zaměstnán a spokojen se svou prací, nikoliv s jejím výdělkem. Žádný člověk není spokojen s prací, která mu nedá nic jiného než dolary. Nic jiného než tvůrčí práce mysl neuspokojuje.

Co s tím? Vzestup, seberozvoj a šance v budoucnu konat dobro jsou asi málo, aby uspokojily ambice.

Abyste byli spokojeni, musí práce zaměstnávat a uspokojovat mysl. Nečinná mysl je nespokojená mysl. Kdyby se mě někdo zeptal, jaký recept bych dal dětem, abych jim zajistil budoucí štěstí, řekl bych: Naučte je milovat práci! práci! práci! Staré přísloví jsme již překonali: " Jen práce a žádná zábava dělá z Jacka nudného chlapce." Nyní se to obrací na: "Jen hra a žádná práce dělá z Jacka loupežníka."

Pokud rodiče nemohou děti zaměstnat, mělo by jim město, kraj nebo stát poskytnout práci - ne v průmyslových školách, ale práci, která je pro každé dítě nejvhodnější. Dítě musí být zaměstnáno. Kristus se zaměstnal ve dvanácti letech či dříve. My musíme být zaměstnáni.

Jak jsem řekl, spokojenost přichází s úsilím, ne s vlastnictvím. To je zákon psychologie i fyziky. Měli bychom být rádi, že nejsme spokojeni, neboť; kdybychom byli, neměli bychom co překonávat - neměli bychom důvod usilovat - a samozřejmě bychom si nedokázali vychutnat práci a námahu při dosahování.

"Člověk nikdy není, ale vždycky má být blažený. (Papež.)" Protože tento výrok pronesl papež, neměl by se brát příliš vážně. Našel jsem mnoho lidí blahoslavených, kteří o tom nevěděli. Existuje více skrytých požehnání, než kolik se jich nachází v záři reflektorů. Jedním z nejvšednějších požehnání lidstva je, že asi devadesát devět procent svých přání nikdy nerealizujeme. Kdyby si většina lidí mohla ukrajovat čas tak často, jak si přeje, jejich život by se výrazně zkrátil: "Kéž by to bylo příští rok touto dobou." "Kéž by to bylo za deset let; to už bych měl za sebou vysokou školu a byl bych usazený v podnikání."

Většina lidí si ráda vše ulehčí. Příroda nesnáší vakuum, a právě to zkratka je. "Rychlý zisk ve Wallingfordu" je ideálem všech.

Zkratky k úspěchu; prodejní umění, které znamená donutit váhavé lidi - ty, kteří mají slabou vůli, ty, které lze přesvědčit, aby koupili předčasně, ty, kteří neznají svůj vlastní rozum; zkrátka přimět lidi, aby koupili to, co nepotřebují a co si nemohou dovolit, se nazývá dobré prodejní umění. Co je to dnes s lidmi? Všeobecné zadlužení. Prodejci si vydělali víc, než za co umí rozumně utratit - neumějí naplnit své vzducho- prázdno. Ti, kteří se nechali přesvědčit, aby jeli na plno, když měli zvlonit - nebo, což by bylo lepší, pokračovali v jízdě na kole nebo šli pěšky, jsou v nouzi kvůli předčasnému zaopatření. Oba extrémy postrádají vyrovnanost a budují neklid a nespokojenost. Automobil je nutnost; byl však přetaven v luxus, který daleko předčil potřebnost. Na jednom konci vzniklo velké bohatství a na druhém konci výrazná bída, která vyvolá finanční chorobu zvanou panika, nebude-li brzy napravena. Panika je jiný název pro vakuum, které bude vyplněno velkým neštěstím. Předpověď stará pět let.

Projít školou bez dobrého vyplnění času, ale se zkratkami, podbízením se a protekcí, budujete prázdnotu. Čas a poctivá práce jsou nezbytné pro budování charakteru, vzdělání a schopností v jakémkoli oboru. V tělesném i duševním světě platí staré latinské apothegma: Cito maturum, cito putridum - "Brzy zralé, brzy shnilé". Sportovci umírají brzy. Proč? Vývoj je vynucený. Nadměrné používání svalového systému si vynucuje dodatečný přívod krve do svalů. To si zase vynucuje dodatečný přísun potravy, aby se uspokojily nároky na odpad a zásobování. Nadměrná stimulace enervuje a toxin se nedokáže odvádět tak rychle, jak se tvořil; proto vzniká toxemie, která postupně přivodí degeneraci srdce a cév. "Žádný řetěz není silnější než jeho nejslabší článek." V atletice" jsou nejsilnější články neustále využívány naplno. Stabilita, kterou tkáni dává mládí, rychle stárne, což má za následek, že sportovec umírá v mládí na senilitu. Fitzsimmons byl v pětatřiceti letech nazýván "velkým starcem ringu". V tomto rčení, které mělo být poklonou králi sportovců, se skrývalo vyjádření vědeckých poznatků, které přesahovaly chápání ve sportovním světě - podvědomě ho nazývali lépe, než si mysleli; ve skutečnosti totiž zestárl sám tím, že své tělo namáhal.

Mládež chce postupovat rychleji, než ospravedlňuje dobrý a přiměřený růst. Mladí profesionálové horlivě spěchají za svými předchůdci, vždy přesvědčeni, že dokážou víc než jen zaplnit jejich místa. Dnes nezkušenost žene civilizaci horkou nohou k rychlé zralosti a zřejmě k předčasnému konci. Horkokrevnost špatně připravila i ty, kteří mají věk, na to, aby byli bezpečnými rádci. Vědomosti, které nejsou zocelené časem, zkušenostmi a rozvahou, nikdy nedozrají.

Rozvaha a vyrovnanost se v této době staly nesmyslnými pojmy. Prvky úspěchu, které vytvářejí ideální zralost, postrádají stmelující vliv času a zkušeností. Současná mysl je atletická; předčasně zestárla na úkor času, který je potřebný ke stabilizaci. Nemocnice, věznice a blázince nelze stavět dostatečně rychle, aby bylo možné předčasně senilní lidi ubytovat. To je to, co je nemoc - stárnoucí tkáň převyšující nabídku nové.

Příliš mnoho zkratek, od mateřské školy přes střední školu až po vysokou školu, zanechává prázdná místa, která se zaplňují civilizačními klamy a nemocemi a neštěstím, jež přináší falešné poznání a nezralý úsudek. Osobní výstřednosti, afekty a drobné zvyky všeho druhu jsou bumerangy, které se vracejí, aby otrávily sladké sny.

Příroda se usmívá na ty, kdo jsou přirození, ale ty, kdo se vytrvale šklebí, ať už duševně nebo tělesně, zapojuje do spiknutí, aby je pokřivila podle jejich libosti. Můžeme být šťastní a spokojení, nebo můžeme být nešťastní a nespokojení. Můžeme se rozhodnout a příroda se postará o zbytek.

Právě jsem přišel z lékárny, kam jsem si šel koupit tubu kafrového ledu. Lékárník se zapotácel, a protože si byl vědom, že tam jsem, musel mi ze sebelítosti říct, že se cítí špatně a že většinu odpoledne proležel. Své vyjádření doprovodil chorobnou grimasou rysů a tělesným výrazem slabosti. Nepochybně by se mnou rád diskutoval o svých potížích, ale já jsem toto téma ignoroval a odešel. Pěstuje si chorobný návyk, který mu kazí život a dělá z něj otravu pro všechny kromě těch, kteří často navštěvují jeho obchod a shánějí léky.

"Mizérie má ráda společnost" Lidé s chorobným návykem se shlukují a zdá se, že je nikdy neomrzí vyprávět a porovnávat své potíže. I ty nejnepatrnější příznaky si uchovávají v paměti po celá léta. Sebelítost je nutí přehánět a časem o sobě uvěří tomu nejhoršímu, co je možné. Takový život je zničený, pokud nedojde k úplné nápravě. Tento stav mysli vyvolává enervaci a toxemii. Příznaky jsou celková nervozita, zažívací potíže, zácpa, povlak na jazyku, úzkost z rakoviny nebo jiné nemoci, která se může ukázat jako smrtelná. Svalový systém je více či méně napjatý. Zácpa je doprovázena abnormální kontrakcí konečníku. Celé tělo je abnormálně napjaté. Tito pacienti mají potíže s usínáním, a když se chystají usnout, probouzí je trhnutí - prudká kontrakce všech svalů. Tito lidé jsou lehcí spáči a stěžují si, že vůbec nespí. Několik z nich si stěžuje na bolest hlavy a nevolnost. Jsou to imitátoři a často se u nich objevují nové příznaky poté, co si přečtou o nemoci nebo poslouchají, jak jiní vyprávějí o svých příznacích.

Mnoho těchto případů neurózy je operováno pro různé domnělé břišní potíže. Příliš často lékaři takové lidi léčí kvůli tomu, co jim prý vadí. Občas se setkáváme s obětavými, sympatickými ženami, které nikdy nejsou silné, ale žijí a pracují nad své síly pro druhé. Tyto matky měly v raném věku ambice na kariéru a zklamání přineslo hlubokou enervaci, trvale narušující výživu; jeden velký smutek totiž brání plnému návratu k normálu. Naštěstí našly úlevu v tom, že dělaly něco pro druhé; a časem se jim dělání radosti druhým stalo zástupným nepenthe tak dokonalým, že ti, které konejšily svým milým úsměvem a povzbudivými slovy, často říkali: "Teto Mary, ty jsi musela žít kouzelný život, do kterého nikdy nevstoupil žádný smutek." Odpovědí by bylo více úsměvů a povzbuzení.

Ti, pro které je život ve službě náhradou za ctižádostivost, se ve výběru Velkého lékaře nemýlili, ale ti, kteří hledají léky mimo sebe, loví léky v ráji bláznů. Léky! Žádné léky neexistují. Podvědomí buduje zdraví nebo nemoc podle naší objednávky. Pokud vysíláme impulsy podráždění, nespokojenosti, neštěstí, stěžování si, nenávisti, závisti, sobectví, chamtivosti, chtíče atd., podvědomí nás kuje do stejné podoby.

Pokud bažíme v podvědomí po smyslových zážitcích, vrátí se nám to zpátky krvavýma očima, opuchlými rysy, bolestmi hlavy, zápachem z úst, bolestí tady, bolestí tam, zastřeným intelektem, nedbalostí v podnikání, vůči přátelům a sobě samým. Rozpoznáváme svůj chorobný stav a posíláme pro lékaře, který nachází albumin v moči, revmatismus v kloubech, děravé srdce, hrozící apoplexii, vodnatelnost a podobně. Bereme jeho léky, operace, očkování, ale dál bažíme po smyslnostech - velké večeře, silné doutníky, lascivní požitky. Lékař nepomáhá. Posílá se pro dalšího a dalšího. Provádějí se kvalifikovaná vyšetření. Zjistí se syfilis. Jsou předepsány syntetické léky. Vyšetření dalších lékařů, kteří zjistí tuberkulózu. A nakonec se objeví skutečná zručnost lékaře, který najde rakovinu. Po celou dobu však naše příkazy směřují do podvědomí a výstupy se dostavují věrny obrazu svého tvůrce.

Pravdou je, že lékaře vůbec nepotřebujeme. Potřebujeme lékaře, který vztyčí most mezi naším podvědomým tvůrcem a námi samými. To, co potřebujeme, je naučit se sebeovládání, vyrovnanosti), klidu. A když tyto impulsy vyšleme přes sympatické nervy k našemu podvědomému stvořiteli, začneme přijímat obrazy kvalitnějšího člověka, až se přiblížíme k dokonalosti.

Sebeovládání s ideálem přesně takového člověka, jakého bychom chtěli mít neustále před očima v podvědomí, se nám vrátí přesně tak, jak jsme si objednali. Jsme stvořeni k obrazu ideálu, který držíme před svým tvůrcem - podvědomím. Musíme jej však žít. Pouhé držení ideálu nás nikam neposune. Pokud je naším ideálem střízlivost, opíjení nám naše sny nesplní. Je-li naším ideálem dokonalé zdraví, rozhodně nemůžeme očekávat, že ho vybudujeme smyslným životem. Můžeme mít ideální představu, ale pokud ji nebudeme žít, dojde k jejímu zkreslení. Jedinec je pak nespokojený a stěžuje si.

Pokud se odmítáme sebeovládat, žít vyrovnaně a uvolněně, jsme napjatí a vytváříme si nepříjemné pocity. Stažené čelo vyvolává bolest hlavy. Napjatý, strnulý stav svalového systému vyvolává svalovou únavu, kterou lze léčit jako neuralgii, neuritidu nebo revmatismus. Lehké zranění kterékoli části těla, hýčkané, ošetřované a udržované bez pohybu, může nastartovat fixaci svalů, která způsobuje větší bolest ze svalové únavy než ze zranění. Dost neurotiků bylo zbaveno svalové únavy a vyléčeno z ní natolik, že dvě školy lékařů zabývajících se manipulací s páteří mají u lidí dobrou pověst.

Po celé věky působili mastičkáři, léčitelé a různé kulty "Chirothese" mezi lidmi, kteří měli čas na to, aby si z lehkého zranění vypěstovali velmi velkou únavnou chorobu. Bohatství se vydělávalo na mastičkách s lihem, protože se údajně potíráním léčily namožená zada a klouby. Stejného výsledku bylo možné dosáhnout prostým třením daných partií, ale mysl lidí bez páteře, kteří mají čas čekat na zázračné vyléčení, nebylo možné přimět k tomu, aby uvěřila, že léku není třeba a ani oné záhadné léčivé vlastnosti spojené s těmito ďábelsky vyhlížejícími a zapáchajícími léky.

Citlivý, nevýznamný nádor může vyvolat tak napjatý stav celého svalového systému, že se subjekt stane potvrzeným invalidou. S takovým pacientem jsem se před několika týdny setkal. Při vyšetření jsem zjistil extrémní kontrakci svěračových svalů. Celé jeho tělo bylo napjaté a samozřejmě měl svalovou únavu, což vyvolalo přesvědčení, že je velmi nemocný. Nechal jsem ho ležet a naučil jsem ho, jak se uvolnit; pak jsem mu zavedl prst do konečníku - velmi pomalu, abych mu co nejméně působil bolest. Asi třicet minut jsem přiváděl uvolnění análního svalstva. Při úkonu jsem mu doporučil uvolňovat tělo. Než odešel z mé ordinace, prohlásil, že se cítí lépe než před dvěma lety, a to bez ohledu na to, že většinu té doby byl v nemocnici a jinak léčen. Dával jsem mu pokyny, jak se udržet v rovnováze, jak manipulovat s konečníkem a řitním otvorem. Všechny jeho žaludeční potíže a potíže obecně do týdne pominuly.

Viděl jsem mnoho invalidů neurologického typu, kteří se léčili u mnoha lékařů a s mnoha nemocemi. Jedním z výrazných příznaků bylo napětí celého těla, a dokud se tento návyk nepodařilo překonat, zdraví se nevrátilo. Potíže, na které si stěžují lidé s nádorem dělohy, strumy, zánětem močového měchýře, žaludečními a střevními potížemi, spočívají z velké části na nervovém napětí, které je třeba překonat, než se vrátí pohodlí a plné zdraví.

Poloha při stání, chůzi, sezení a ležení může způsobovat napětí. Máme nemoci z povolání a emocionální nemoci; a nedostatek vyrovnanosti komplikuje všechny tyto takzvané nemoci a přináší napětí.

Děti jsou náchylné k nervozitě a vzrušení, když jsou unavené. Když se nechají vydatně najíst, akdyž jsou vzrušené a unavené, mívají zažívací potíže. V extrémních případech se rozvíjejí křeče. Strach a úzkost jsou dva prvky, které vedou ke vzniku choreje. Duševní i tělesné vyrovnanosti je třeba věnovat pozornost jak na začátku, tak na konci života. Dobré zdraví v pozdním věku ukazuje na sebeovládání, střídmost ve všech ohledech a vyrovnanost.

Umírněnost neznamená pro všechny lidi totéž. Někteří lidé nazývají tři až šest doutníků denně umírněným požitkářstvím, jiní se domnívají, že jeden až šest doutníků měsíčně je umírněné. Ti, kteří mají podrážděné srdce a žaludek, jsou nestřídmí, pokud vůbec tabák užívají. Šťastný je ten, kdo zná svá omezení a respektuje je. O takovém člověku lze říci, že je vyrovnaný.

IMUNIZACE

Nebylo by nepatřičné, kdyby se v evoluci člověka vynechal tak důležitý prvek, jako je autoimunizace. Ve velkém plánu stvoření se nezapomnělo na žádné zvíře. Schopnosti útoku a obrany byly moudře zajištěny a předpokládat, že král všech zvířat - člověk - by měl být ponechán bez obrany, je nanejvýš absurdní. Ne, člověk je vybaven nervovou soustavou, v jejímž čele stojí mozek schopný myslet, který může přijít na pomoc ochabující nervové soustavě a pomoci ji se obnovit. Když je nervový systém funkční - když je nervová energie dostupná v plné míře -, je člověk normálně fungující a odolný vůči nemocem.

Nemoc se začne projevovat teprve tehdy, když prostředí a osobní návyky spotřebovávají energii rychleji, než se obnovuje. Tuto nepředvídatelnou situaci začne správně vzdělaná mysl ihned napravovat odstraněním nebo překonáním všech enervujících vlivů. Imunita člověka proti nemocem vyžaduje tak uspořádaný život, aby se jeho nervová energie udržovala v normě nebo blízko ní. Když se nervovou energií marnotratně plýtvá, je člověk nucen se dostat do stavu enervace; pak je vylučování odpadních produktů omezeno a v krvi zůstává odpadní toxin, který způsobuje sebeotravu toxémií - první, poslední a jedinou skutečnou nemoc, které je člověk dědicem. Všechny ostatní jedy jsou náhodné a prchavé a bez Toxemie nemohou mít do systému žádný vstup. Jedy mohou být spolknuty, vstříknuty nebo jinak vpraveny do těla a mohou otrávit nebo dokonce zabít; takovou zkušenost však nelze klasifikovat jako nemoc, stejně jako zlomenou nohu nebo střelné zranění.

Toxin je normální, přirozený produkt systému, který je vždy přítomen. Je konstantní, a proto odpovídá všem požadavkům na univerzální příčinu všech takzvaných nemocí. Všechny různé komplexy symptomů, které dostávají zvláštní jména, si berou své názvy z orgánů zapojených do toxinové krize; nejsou však individuální - jsou to pouze symptomy zástupné eliminace. Např: Toxické krize se liší pouze umístěním a příznaky: tonzilitida, gastritida, bronchitida, pneumonie, kolitida. Takzvané nemoci jsou jen toliko různými místy, kde dochází k eliminaci toxinu. Všechny jsou různými projevy jedné nemoci Toxemie.

Toxemie je jediným vysvětlením, proč tolik mladých mužů odmítly zkušební komise na konci války. Mnoho z nich bylo posláno do Francie, kde brzy skončili v nemocnicích, protože se blížili hranici své odolnosti vůči toxinům. Vzrušení vyčerpalo jejich nervovou energii. Po enervaci rychle následovala toxémie. Jejich nemoci dostaly jména, ale pravda byla taková, že měli Toxemii a jejich nemoci byly krizemi Toxemie, což znamená zástupnou eliminaci. Četná očkování, kterým byli chlapci při nástupu do armády vystaveni, byly pravděpodobně další v pořadí enervujících vlivů po strachu nebo obavách.

DIAGNÓZA JE MEDICÍNSKÝ BLUD

Diagnostika podle moderní lékařské vědy je schéma symptomatologie, které neznamená nic jiného než vodítko při zjišťování organických změn - patologických změn; a pokud se žádná změna nebo patologie nenajde, je případ odeslán domů s doporučením, aby se za několik měsíců znovu vrátil, nebo bude možná nějakou dobu pozorován. Dokonce i případy, které vykazují patologické změny, jako například u revmatické artritidy, znám pacienta, který byl poslán domů na šest měsíců, protože se nepodařilo najít žádné místo infekce: "Po důkladném vyšetření nemůžeme najít příčinu vašeho onemocnění. Vraťte se asi za půl roku, možná se to za tu dobu projeví." A tak se stalo. Tolik o vlivu, který má ohnisková infekce na myšlení odborníků. Dejme tomu, že by se našly infikované zuby. nebo infekce dutin, co s tím? Co způsobuje infekci zubů a dutin? Proč je revmatismus příznakem infekce a fokální infekce příznakem revmatismu není?

Pravdou je, že revmatismus, infikované zuby a infekce dutin, stejně jako každá jiná patologie v těle, jsou symptomy. Příznaky bez lézí představují funkční poruchy, které se neopakují dostatečně dlouho nebo dostatečně často, aby způsobily organickou změnu. Jestliže, jak se v diagnostice říká, příčinu je třeba hledat v nemoci, v jakém stadiu ji máme hledat? Je to na začátku, nebo v plně rozvinuté organické změně, nebo u mrtvého člověka? Mackenzie se domníval, že je třeba ji hledat na samém počátku, což u něj znamenalo nejranější změnu. Věřil, že intenzivní studium v této fázi odhalí příčinu. To byla jeho mylná představa, což dokazuje skutečnost, že příčinu revmatismu a rakoviny nelze najít ani v raném, ani v pozdním stadiu a že ti, kdo věří, že chorobu způsobují zárodky, je nemohou najít, dokud se neobjeví patologie. Zdá se mi, že po více než padesáti letech, kdy je ve hře, by měl být plán, který si vyžádal tolik práce bez výsledné odměny, opuštěn.

Diagnostika je natolik zatížena prvkem nejistoty, že se na ni nelze spoléhat. Výzkum zaměstnává armádu laboratorních odborníků, kteří pátrají po příčinách nemocí a také po lécích. Jsou odsouzeni k neúspěchu, protože jak je možné najít příčinu v následcích?

Odborník je natolik omezen ve svých znalostech celkové filozofie zdraví a nemoci, že se v této oblasti stává pomýleným a tento sebeklam často způsobuje, že v každém případu, který mu přinesou, vidí meningitidu, apendicitidu, ovaritidu - nebo jakoukoli nemoc, která je předmětem jeho specializace. Ve skutečnosti se většina záchvatů nemocí všeho druhu uzdraví, ať už se léčí, nebo ne, pokud nepřešly z funkčních do orgánových stádií.

Toto tvrzení je třeba trochu vysvětlit. Říká se, že osmdesát procent nemocných se uzdraví nebo by se mohlo uzdravit bez pomoci lékaře. Všechny takzvané záchvaty nemocí jakéhokoli druhu jsou krizemi Toxemie, což znamená zástupné vylučování Toxinu, který se nahromadil nad bod nasycení (tolerance). Tyto krize mohou mít příznaky, které nazýváme nachlazením, "chřipkou", angínou, gastritidou, bolestí hlavy nebo jiným lehkým onemocněním. Přicházejí dnes a za několik dní odeznívají. Pokud se léčí, říkáme, že byly vyléčeny. Pokud nejsou léčeny, říkáme, že zmizely bez léčby. Pravda je taková, že přebytečný toxin - množství nahromaděné nad bod komfortu - je odstraněn a pohoda se vrací. To není vyléčení; je to jedno z přírodních zmírnění. Když se odhalí a odstraní příčina nebo příčiny enervace, nervová energie se vrátí do normálu. Eliminace odstraňuje toxin tak rychle, jak probíhá metabolismus. To je zdraví - to je vše, co je třeba k jakémukoli léčení. Několika slovy: Přestaňte jíst, odpočívejte, dokud se nervová energie nevrátí do normálu. Jakmile je toho dosaženo, je pacient vyléčen. Krátký nebo dlouhý půst je prospěšný pro většinu nemocných. Ti, kteří se půstu bojí, by se postit neměli. Všechna ostatní takzvaná léčení jsou klamem a nanejvýš přechodným zmírněním; denně se jich však provádí tolik, že udržují velkou armádu lékařů a léčitelů u chleba, másla a jisté vážnosti. Vyléčení pacienti se však jako ledovec vytrvale stěhují dolů k řece Styx - tisíce a tisíce z nich sem přichází o mnoho let dřív než by měli, mnozí dokonce ještě v nejlepších letech, a všichni si udržují falešnou představu o tom, co je to nemoc, a ještě hloupější představu o léčení.

TOXEMIE ZJEDNODUŠUJE CHÁPÁNÍ NEMOCI

Když dítě vykazuje příznaky vysoké horečky, bolesti a zvracení, o jakou nemoc se jedná? Může se jednat o zažívací potíže z přejídání nebo nevhodného jídla. Může jít o počátek gastritidy, spály, záškrtu, meningitidy, dětské paralýzy nebo nějaké jiné tzv. nemoci. Léčba podle Filosofie toxemie může být pozitivní a podaná s jistotou. Není třeba čekat na vývoj, není třeba hádat, není třeba se mýlit. To, co se provádí, je správná léčba jakékoli takzvané nemoci, pojmenované či nepojmenované. Zbavte se vzrušujících příčin, ať už jsou jakékoliv. V devadesáti devíti případech ze sta jsou žaludek a střeva plné nestrávené potravy. Vypláchněte střeva a zbavte se tohoto zdroje infekce. Poté si dopřejte dostatečně dlouhou horkou koupel, která vám zcela uleví od bolesti. Když se potíže vrátí, dejte další koupel. Klystýr používejte každý den, a pokud to příznaky vyžadují, i dvakrát denně.

Dokud je horečka, můžete si být jisti, že střeva nejsou vyčištěna. Zajistěte dostatek čerstvého vzduchu a vody a udržujte pacienta v klidu. Dbejte na to, aby se do žaludku nedostávalo nic jiného než voda, dokud horečka a nepříjemné pocity zcela nepominou; pak podávejte zpočátku velmi lehkou stravu. dítě, kterému se podává maso a vejce a nadbytek mléka, je náchylné k rozvoji hnilobných onemocnění. Je pochybné (a domnívám se, že nemožné), zda se u dítěte vychovávaného na ovoci, celozrnné pšenici a jiných obilovinách a zelenině může někdy vyvinout záškrt, spála nebo neštovice nebo se u něj objeví septický tyfus. Metody běžné lékařské praxe jsou v souladu s návyky těla a mysli, které vedou ke zhoubným nemocem, epidemiím atd.

Jak člověk myslí, takový je. Běžná lékařská profese věří v antitoxiny, vakcíny a autogenní léky; a tyto léky odpovídají psychologii způsobu života, který vede k zákeřným typům nemocí. Většina lidí sympatizuje s léčbou, která je nemožná - s léčbou která neodstraňuje příčiny.

Všechny takzvané léky se jednoho dne ukáží jako klam. Nezapomeňte, že děti nebudou nemocné, pokud nebudou toxemické. Ať jsou místní projevy jakékoliv, základní příčina je vždy stejná - toxémie plus septická infekce; a pokud se tento stav nezlepší jídlem, bude takto ošetřený člověk utracen, chcete-li. Lékaři, kteří se setkali pouze s běžnou praxí, prohlásí, že případy uzdravující se tímto způsobem jsou neobvyklé a málo významné. Jistě, nejsou typické; nebyly totiž komplikovány strachem, a léčbou vyvolávající nemoc.

Lékaři řeknou: "Předpokládejme, že jde o záškrt. Měl by se použít antitoxin, protože je specifický." Co je to záškrt? Toxemický subjekt s gastrointestinálním katarem se infikuje z rozkladu živočišné potravy snědené nad rámec trávicích sil. Příznaky jsou jako u tonzilitidy, projevující se šedavým výpotkem pokrývajícím mandle nebo jiné části krku, doprovázeným nepříjemným, štiplavým, páchnoucím dechem. Dochází k velké exhausci. Subjekty, u nichž se tyto příznaky objevily, žily nespořádaně. Jejich strava se skládala z příliš velkého množství živočišných potravin a škrobu - běžných surovin - a postrádala syrovou zeleninu a ovoce. Jedinou živočišnou potravou může být mléko a pacientem malé dítě. Předtím probíhalo delší či kratší dobu podráždění žaludku, zácpa, možná několik žaludečních záchvatů - akutních zažívacích potíží.

V některých případech je tělesný stav natolik zhoubný, že těžký rozvoj hniloby zažívacího traktu může skončit smrtelně za jeden až tři dny. To jsou případy, u nichž se předpokládá, že jsou přemoženy difterickým toxinem, což znamená akutní bílkovinnou otravu - střevní hnilobu - u subjektu, který je již značně enervovaný a toxemický.

AKUTNÍ ZHOUBNÝ NÁDOR - DEFINICE

Malignita se vyskytuje u toxemiků, kteří trvale trpí zažívacími potížemi z nadbytku potravy, v níž převažují živočišné látky, případně pouze mléko. Celý organismus je více či méně infikován rozkladem bílkovin. Přijde hodokvas, nadbytek vyvolá krizi a organismus, který je enervovaný a toxemizovaný až k bodu, kdy se nemůže bránit, je přemožený septickou otravou.

CO ZPŮSOBUJE ÚMRTNOST

Smrtelnými případy všech epidemií jsou lidé opilí jídlem, kteří jsou silně vyčerpaní, toxemičtí a nakažení hnilobou ve střevech. Je zločinem krmit nemocné čímkoli. Žádné jídlo by se nemělo podávat, dokud nezmizí všechny příznaky; pak ovocné a zeleninové šťávy (nikdy žádné živočišné potraviny, ne po dobu několika týdnů). Třikrát denně by se měla poskytovat horká koupel. Každých několik hodin vyplachujte střeva klystýrem, dokud se zcela nevyčistí všechny hnilobné zbytky, a pokud je to možné, provádějte denně výplach žaludku, dokud se žaludek a střeva důkladně nevyčistí od všech hnilobných zbytků.

Život pacienta závisí na tom, zda se zbaví hnijící potravy, která ještě zůstává ve střevech, dříve než se vstřebá tolik hniloby, že způsobí smrt. Všechny epidemické nemoci jsou hromadné otravy jídlem u lidí, kteří jsou vysloveně enervovaní a toxemičtí. Otrava potravinami je na úrovni otravy chemickými látkami. Ti, kteří mají nejmenší odolnost (jsou nejvíce enervovaní a toxemičtí), trpí nejvíce a nejsnáze podléhají; otrava totiž vyvolává krizi toxemie a oba nervy ničící vlivy přemáhají sníženou odolnost a mohou skončit smrtí, pokud nejsou moudře léčeni. Všechny akutní nemoci jsou gastrointestinální infekce působící na toxemické subjekty. Čím je subjekt více enervovaný a toxemický, tím je krize závažnější. Každý inteligentní člověk by jistě měl vidět nebezpečí při podávání jídla, pokud je vyvolávající příčinou nemoci otrava jídlem.

Udržujte pacienta v teple, klidu a při zdravém vzduchu. Další léčba je nevhodná. Nejdůležitější je zbavit se hniloby. Tyto onemocnění se rozvíjejí pouze u osob s výraznou enervací a toxémií a u osob s velmi špatnými stravovacími návyky.

SHRNUTÍ

Stručně shrňme rozdíl mezi metodami Toxemie a "běžnou medicínou": Toxemie je systém založený na skutečné příčině nemoci, tedy na toxemii. Před vznikem Toxemie chrání přirozená imunizace před choroboplodnými zárodky, parazity a všemi tělesnými výkyvy.

Toxin je vedlejší produkt, který je stejně stálý a nezbytný jako život sám. Když je organismus v normálním stavu, je produkován a vylučován stejně rychle, jako vzniká. Z místa produkce do místa eliminace je přenášen krví, proto se organismus v žádném okamžiku neobejde bez toxinu v krvi. V normálním množství je jemně stimulující; když je však organismus vyčerpaný, vylučování je omezováno. Pak se zadržované množství stává nadměrně stimulujícím - toxickým - od mírného nadbytku až po množství tak silné, že zahluší život.

Léčba je tak jednoduchá, že zaráží ty, kteří věří v léčení. Hrdinská léčba je nemoc budící. Zjistěte, jakým způsobem se plýtvá nervovou energií, a zastavte to - zastavte všechny nervové úniky. Pak je návrat k normálu otázkou času, během něhož se příroda sama postará o všechny opravy. A ona nesnáší pomoc - lékařské zásahy.

Při psaní a poskytování rad se často dopouštím té chyby, že považuji za samozřejmé, že adresát rozumí tomu, co mám na mysli. Proč by měl, když jsem svůj záměr nevyjádřil ústně ani písemně?

Pokud jde o zastavení úniku energie z nervů, je pro mě snadné říct: "Zjistěte, jakým způsobem se plýtvá nervovou energií, a zastavte to - zastavte všechny nervové úniky" atd. Jsem zděšen svou hloupostí, když pacientovi řeknu, aby se přestal enervovat, a pak jen vyjmenuji jeden nebo dva hrubé enervující návyky; např: Přestaňte si dělat starosti; přestaňte kouřit; přestaňte užívat stimulanty; ovládejte svůj temperament; přestaňte jíst příliš rychle; přestaňte se nechat vzrušovat. Přestat s jedním enervujícím návykem prospívá; ale spolehlivé zdraví nesnese žádné enervující návyky.

Příčiny enervace

K POZNÁNÍ nemoci je nutné něco vědět. Protože příčinou všech nemocí je toxémie a příčinou toxémie je enervace, tedy znecitlivění těla a mysli, je vhodné, aby ti, kdo jsou nemocní a chtějí se uzdravit a chtějí vědět, jak zůstat zdraví, věděli, co způsobuje enervaci.

Normální, zdravý člověk je ten, kdo je vyrovnaný (ovládá se sám) a nemá žádné nervy ničící sklony. Sebeovládající se člověk je člověk, který není ovládán, ničen, poután nebo hnán návyky.

Člověk je buď sám svým pánem, nebo ho ovládá jeho chuť k jídlu a ke smyslným požitkům. Pokud je to první, těší se zdraví, dokud není opotřebován; a měl by zemřít v devadesáti až sto padesáti letech. Pokud má sklon k tomu druhému, ale přitom má své návyky víceméně pod kontrolou - je umírněný - může se dožít šedesáti až devadesáti let. Pokud je však smyslný - je ovládán zvyky a vášněmi, sedá po večerce, aby si naposledy zakouřil nebo si dal jídlo, nebo vstává v noci a kouří (znal jsem jednoho slavného lékaře, který používal tabák, aby si zaručil spánek; zemřel v padesáti čtyřech letech), nebo se napije, aby uklidnil své nervy a usnul, nebo jde na hranici sexuálních požitků - stává se podrážděným, nevrlým a umírá předčasně.

Nadbytek mění člověka v odporného surovce. Slovo "surovec" je zde použito k vyjádření stavu člověka zbaveného sebekontroly. Lidé s jemnou konstitucí se často mění v neurotiky, kteří nechali zdraví a pohodlí daleko za sebou. Mnozí znají pohodlí jen na krátkou dobu, a to ještě na základě působení drog nebo povzbuzujících prostředků.

Mládež v naší zemi se rychle rozvíjí ve stavu multiopojení - jazz, tabák, alkohol a mazlící dýchánky; rozvíjí se sexuální neuróza, po níž bude následovat generace paralitiků, epileptiků, šílenců, debilů, idiotů a zrůd, zahrnující všechny, kdo nezemřou na akutní onemocnění.

Tato třída se dožívá třiceti až šedesáti let. Většina z nich umírá v raném věku. Rychle se blížíme k věku impotence. Znal jsem jednoho vynikajícího ducha, který zemřel na ataxii v pětatřiceti letech. Cituji několik řádků z jeho vlastních zápisků o jeho stavu v posledním roce života:

Kdybych jen mohl své půlnoční slzy přimět.
aby svou hořkost do růžence vytříbily
který by mé hořící rty pak pohltily
to zrozené znamení těch neradostných let,
abych se naučil naději, povzbuzující víře vír,
Pak bych se těm zdrojům utrpení nabídl zcela a plnně,
kdyby jejich smutné záplavy požehnaly poslední vlně
nebo v uších ubohého trpícího zašeptaly mír.

Můj svět se smrskl do malého pokoje,
kde teď jak vězeň musím být.
Raději bych trhal okovy ve stoje
ve temné a vlhké kobce hnít
snad mohl bych získat svobodu pak.
Ach, Bože, proč tu musím chřadnout,
nemocí zkrocen a bolestí zkrácen tak,
rok co rok přeživou smrtí zkanout,
Radost vyhnána z mé hrudi a teď smutek tam dlí.

Často přemýšlím o svých klopýtavých nohách,
které mě teď sotva donesou na postel,
jak kdysi rychle stíhaly, jak perutě mách,
tu zhoubnou louč, která vedla do pekel;

Ty panovačná sílo, nebo lásko, či chtíči,
nebo vášni, nebo cokoli jiného jsi,
nechť tvé karmínové růže v prach vzklíčí
a tvé uschlé listy se snesly na srdci!
Ač mi teď skrz životní orgány jedovatá šipka nese otravu
jako zmijí uštknutí mrazí, a přesto vím,
že nejde si nedopřát masa z tajine, tu božskou potravu;
a mé slabé, bludné oči jdou směrem tím
zpět ke sladkým hříšným věcem,
až se mé smysly vzpínají.

Je kam se uchýlit, zas mám jedno místo,
Drahoušek, snivý průvan, v němž se mnohdy ponořím
Tělo i duší k tobě obracím často
a po proudu, Lethe mě unáší zapomněním

Třicet pět let je krátký život pro mozek, který dokáže čarovat s angličtinou, jak naznačují výše uvedené úryvky. Tisíce lidí platí cenu, kterou zaplatil tento muž, ale jen málokdo si dokáže získat tolik obdivu a sympatií svými labutími písněmi. Málokdo dokáže číst psychologii labutích písní. Často jsou ztělesněním celého života.

UNAVUJÍCÍ NÁVYKY

BATOLATA

Děti by se neměly příliš vozit, neměly by spát v náručí matky, neměly by být vystavovány jasnému světlu, hlasitému mluvení, hluku, přílišnému teplu nebo chladu, neměly by se pohybovat v kočárcích, autech, vlacích, tramvajích.

Příliš mnoho vzrušení všeho druhu způsobuje u velmi mladých dětí onemocnění. Velmi malé děti by měly být po celou dobu v klidu, aby mohly spát, s výjimkou koupání a přebalování. Neměly by se vzbudit pokaždé, když dělají nějaké naschvály. Stačí je jen osušit a změnit polohu. Malé děti by neměly být krmeny častěji než každé čtyři hodiny, a pokud nejsou vzhůru, ani tak často. Budit dítě kvůli jídlu je velmi zbytečné a škodlivé.

Člověk je mozko-míšní dynamo a měl by být co nejvíce udržován ve klidovém stavu, aby se nervová energie uchovala pro budoucí použití. S vyrovnaností neboli sebeovládáním - naučit dítě být spokojené samo se sebou - je třeba začít již od narození.

Děti nepotřebují žádnou zábavu. Když jsou ponechány o samotě, najdou zábavu v poznávání sebe sama.

Děti, které jsou rozmazlovány, tím že je někdo baví - když se jim tancuje atd., se vyvinou v nespokojence a začnou být podrážděné, což podporuje "nemoci vlastní dětem".

DĚTI

Děti ve školním věku jsou unavené, protože je nutí do školní práce, cvičení a všech druhů vzrušení. Hru je třeba omezit. Když se objeví hysterie, hru zastavte.

Mnoho studia, zkoušek, cvičení bez zájmu, soutěžní zkoušky všeho druhu způsobují rozmarnou chuť na jídlo. Když je rostoucí dítě nuceno jít až na hranici svých nervových schopností, musí se příroda nějakým způsobem šetřit, a protože neexistuje způsob, jak obejít věčný mlýn konvencí, ztrácí se normální touha po jídle.

Nucené krmení pro zvýšení hmotnosti.- Celý systém školního stravování ničí zdraví tím, že dítě oslabuje, ne-li zabíjí.

Federální vláda ničí tisíce našich mladých mužů a učí je chorobnému návyku. Vláda by jim měla dát důchod a pustit je na svobodu. Současné rozmazlování je zhoubné nejen pro bývalé vojáky, ale i pro ty, kteří mají zájem udržet si práci v nemocnici.

Lékaři musí být schopni rozpoznat lstivost a mazanost. Chorobný zvyk často začíná jako žert, experiment - jen aby se zjistilo, jak ho dotyčný přijme - a končí oklamáním podvodníka.

Běžný zvyk, který často vede k chorobnému návyku, je sebelítost - litovat se. Děti mají sklon hrát si na nemocné, aby si koupily, co chtějí.

I výdej školních obědů oslabuje, protože vyvolává neuspokojivost. Je to budování nemoci. Dětem je třeba dát nezávislého ducha - hrdost zachrání svět. A pak, aby se k tomu všemu přidala rutina nervy ničících zvyklostí našich škol, musí se rovnat zuby; což znamená tlak na nervy a větší či menší podráždění. Musí se odstranit mandle a slepé střevo. To je zhoubný lékařský výstřelek. Jezte správně, a nebude žádná důvod k operacím.

Vakcíny a séra se musí používat k imunizaci proti nemocem, které jsou důsledkem enervace způsobené všemi předchozími příčinami. To je další nesmyslný výstřelek, navíc je to zakládání nových nemocí.

Lidé jsou nemocní ze špatného způsobu života. Operace odstraňují defekty. Zastavte příčinu a nemoc zmizí. Příroda léčí, pokud jí to je dovoleno, tím, že odstraňuje příčiny enervace.

Rozmazlované a rozmazlené děti - to přináší špatné a vyčerpávající návyky, jako je podrážděnost, svéhlavost, přejídání, nesprávné stravování a vznětlivost. Mnoho starších dětí užívá tabák, kávu a nadměrné množství sladkostí a pečiva. Sebepoškozování začíná u mnohých brzy a je příčinou žaludečních potíží. Dospívání provází nadměrné tancování, ztráta spánku, kouření, pití, prostopášnost, pohlavní choroby a strach pramenící z přemýšlení o následcích. Pro podrážděné děti je těžké cokoli udělat. Důvodem, proč jsou podrážděné, je to, že jsou rozmazlené a nejsou nuceny se starat.

Nekontrolovat děti je zločin. Měly by být nuceny k poslušnosti. Nečekejte však, až budou nemocné. Mrzutá podrážděnost pomůže přivolat nemoc a držet dítě nemocné.

Strach - Strach je největší ze všech příčin enervace. Děti jsou vystaveny mnoha strachům. Jsou vychovávány k tomu, aby se bály tmy, strašidel a trestů. Rodiče často udržují děti ve stavu strachu tím, že je podrážděně peskují za sebemenší příčinu. Existuje mnoho rodičů, kteří si před dětmi dělají "šoufky". Je to strašlivě běžná věc.

Psanectví začíná doma a u prsu matky. Dítě, které nedokáže respektovat své rodiče, nebude respektovat ani zákony státu či národa. Žádný rodič není respektován, kdo není poslouchán ihned a bez kapitulace. Bezpodmínečná kapitulace je disciplína nezbytná pro budování charakteru. Děti však nebudou poslouchat zákony, které rodiče nerespektují.

V domácí nesvornosti se rodí nemoc a zločin, které nevyléčí ani lékařská, ani právní, ani teologická pomoc, protože žádná z nich neodstraní příčinu. Ti, kdo umírají na chronickou nemoc, nemají žádnou sebekontrolu.

V životě dítěte je mnoho strachu a úzkosti. Žádné dítě nemůže prospívat, když žije ve stavu strachu doma, ve škole nebo v kostele. Kázeň, která učí respektovaní rodiče, přináší lásku, a ne strach. Dlouhověkost se prodloužila od té doby, co se přestalo učit o pekelném ohni a síře a budit strach.

Morálka udržovaná strachem není zdraví prospěšná a už vůbec není morálkou. Odstraňte strach a vystřídá ho libovůle davu. Strach a láska jsou protikladné. Člověk byl naučen bát se Boha a zároveň ho milovat. Tam, kde je strach skutečný, je láska fiktivní. Jelikož láska je základem, na němž se buduje etika, pak láska založená na strachu buduje etiku humbuku; a to je základem všech konvenčních lží naší civilizace.

Strach ve všech oblastech týkajících se dětí, od jejich početí až po narození a dále ve školním a společenském životě a v manželství, vede k enervaci. Nedostatek hodnotných znalostí o tom, jak děti živit a jinak o ně pečovat, udržuje u rodičů zbytečné obavy o jejich zdraví. Jak naučit mladé lidi, aby si neničili zdraví a neohrožovali svou mysl nadměrnou hrou, jídlem, pitím, ovládáním temperamentu a emocí a sebeznečišťováním, to je znalost, která bohužel chybí téměř ve všech domácnostech. Po těchto excesech následují u mladých lidí nemoci. Neexistuje návyk, který by se tak ničil a byl tak rozšířený jako pohlavní vzrušení, a neexistuje jiný návyk, kterému by rodiče věnovali tak málo pozornosti.

Předpokládá se, že ataxie je způsobena syfilidou, ale ve skutečnosti je způsobena mozkomíšní enervací, která je způsobena smyslností ve všech formách - zejména pohlavní. Subjekty s touto nemocí obvykle začínají onanismem v raném věku. Rodiče by měli děti učit, aby se vyhýbaly ničivým návykům. Zažil jsem případy pohybové ataxie, které se mi přiznaly, že s onanií začaly již v osmi letech. Deset až patnáct let je věk, kdy začíná aktivní znečišťování. Pokud není lékař velmi taktní, mladí lidé se nepřiznají. Dovolím si tvrdit, že jen velmi málo chlapců mi neřeklo pravdu. U opačného pohlaví není tato praxe tak častá.

Fyzické zneužívání v této linii není zdaleka tak vyčerpávající jako nechat mysl zabývat se sexuálními tématy. Lascivní snění rozmazluje oběť stejně jako nadměrná chlípnost. Časné znečištění, následované nadměrnou neřestí, často zkompromituje mysl, která by mohla zazářit na fóru a v intelektuálních aktivitách. Je však rozdíl mezi chrapounstvím a chrapounským papouškováním a podáváním rozumové hostiny. Bystré intelekty ve dvaceti a pětadvaceti letech často degenerují v průměrnost v pětačtyřiceti kvůli mozkové enervaci způsobené venerickým excesem. Přidáme-li k nadužívání sexu, tabák, kávu, čaj, alkohol a nadměrné nebo nesprávné stravování, není divu, že člověk v šedesáti není vhodný k ničemu jinému než k chloroformu, pokud mu příroda ještě neprovedla eutanazii.

DOSPĚLÍ

I dospělí mají ve svém životě mnoho strachu. Starost o obživu vyvolává úzkost; když se však nashromáždí dostatek prostředků, takže strach v tomto směru je zbytečný, pociťují strach, že se může stát něco, co je vrátí zpět na hranici nouze. Proč? V podnikatelské etice chybí jistoty - v podnikání chybí Bůh.

Obchodní starosti - Obchodní starosti jsou zdrojem nervozity. Podnikání - jakékoli podnikání - není příčinou starostí. Dobře odvedená práce je potěšením a vše, co potěší, buduje charakter. Nedbale odvedená práce působí neuspokojivě, ale člověk, který si dělá starosti, nikdy nehledá jejich příčinu v sobě. Takový život časem přinese enervaci a následně nemoc; pak další starosti při hledání léku.

Podnikání je takové, jaké si ho člověk udělá. Důkladné porozumění podnikání, poctivost a pracovitost odstraňují všechny starosti a šetří nervovou energii. Starosti nevytvářejí výkonnost; ani nevýkonnost se starostmi neodstraňuje. Starosti, nedostatek kontroly nad emocemi, nesprávné stravování, povzbuzující prostředky, to vše buduje nemoc.

Nic nepřispívá k vyrovnanosti tak jako důkladná znalost vlastních zvyků a vykonávané profese. Blafování a chvástání může lidem na nějakou dobu vnutit myšlenku efektivity, ale pravda vyjde najevo stejně jistě, jako se slepice vracejí domů. Starosti, i když se navenek tváří uhlazeně, prorazí; pracovník se zhroutí - nemoc si vyžádá své. Hospodyně, které nesou břemeno starostí, se stávají vyčerpanými a ztrácejí zdraví. Příčinou jejich starostí je neovládání příjmu jídla,nezvládání emocí, nedostatečná péče o tělo a nedostatečná výkonnost. Místo aby se odhodlaně pustily do práce a odstranily všechny nedostatky, jsou jimi sklíčeny. Nekontrolovatelný temperament musí být sražen k zemi, jinak srazí k zemi toho, kdo mu podlehne. Pomluvy nejsou obdivuhodnou vlastností, a pokud je nepřekonáme, časem od sebe odeženeme přátele. Závist a žárlivost jsou rakovinou, která sžírá duši toho, kdo se jí oddává. Co zbývá z lásky, když duše zmizí?

Když si někdo z lenosti a zdraví ničících návyků dovolí klesnout pod úroveň, kterou od něj očekávají jeho přátelé, nesmí se divit, když od něj utečou.

Kdo jsou staří lidé, kteří zůstali sami? Ti, kteří žili sobecky - kteří vyžadovali po okolí zábavu, zatímco se měli bavit sami. Štěstí a zábava musí vycházet zevnitř - z lásky ke službě, práci, knihám. Pokud tento pramen mládí a potěšení nenajdeme dříve, než se k nám připlíží stáří, zůstaneme sami. I uprostřed davu lidí budeme sami, navždy sami. Co může být žalostnějšího?

Požitkářství - Požitkářství je v rozporu s etikou a přináší její zatracení. A co etika obžerů - co jejich náboženství? Nadbytek ve všem následuje v patách abnormálnímu sobeckému požitkářství. Pod tuto hlavičku spadá sebelítost a touha po vyléčení. Extravagantní návyky, i když jich je nevyčerpatelná zásoba, budují sebedestruktivní morálku, v jejíchž patách se jako nemesis táhne stezka k předčasné smrti. Příčiny se nazývají srdeční choroby, apoplexie, ochrnutí, onemocnění ledvin, sebevražda atd. ale co je to vlastně? Všechny názvy jsou zavádějící; protože příčinou - první, poslední a stálou - je sobecké tělo a mysl, destruktivní požitkářství.

Studium přírody ukazuje, že člověk musí žít službou; ne rozdáváním almužen, ale pomocí druhým, aby si dokázali pomoci sami.

Sebedůvěra v užívání povzbuzujících látek, a to i v umírněné míře, neustále vyčerpává nervový systém; a přijde čas, kdy poslední doutník, poslední šálek kávy, poslední vydatné jídlo přetrhne nit; a tato událost je vždy neočekávaná a překvapivá.

Říká se, že přepracovanost unavuje, ale to je jen záminka, za kterou se skrývá mnoho zlozvyků, které spíše než práce zabíjejí. Práce bez potěšení je únavná a způsobuje nemoci; neuspokojená mysl - touha věnovat se jiné práci dříve, než se dosáhne efektivity v práci, kterou se zabýváme; touha po větší mzdě než po dobré práci. Práce není nikdy dobře odvedena, dokud nenabude individuality pracovníka. Měli bychom pracovat s tvůrčím instinktem. Naše práce by měla být vytvářena k obrazu svého tvůrce - láska k tvůrci práce nikoliv k odměně.

Nespokojenost a přehnané emoce jsou vyčerpávající. Starosti, strach, smutek, hněv, vášeň, vznětlivost, přehnaná radost, deprese, nespokojenost, sebelítost, pýcha, egoismus, závist, žárlivost, pomluvy, lhaní, nepoctivost, neplnění povinností a schůzek, zneužívání nedorozumění, zneužívání důvěřivosti přátel, zneužívání důvěry těch, kteří se nám svěřují - to vše vyčerpává a časem vybuduje nevyléčitelnou nemoc.

Smutek - Smutek je vyčerpávající. Ti, kdo jsou velmi vysilení a toxemičtí, budou smutkem vyčerpaní, a pokud nebudou uloženi do postele, v teple a klidu a bez jídla, mohou zemřít. Jídlo snědené za takových okolností se nestráví, ale působí jako jed. Někteří lidé se v důsledku velkého zármutku stanou doživotními invalidy.

Šok - Šok, duševní nebo fyzický, může být natolik vyčerpávající, že způsobí smrtelné selhání srdce, nebo může být následován trvalou nervozitou. Špatné stravování nebo přejídání může zabránit návratu ke zdraví. Šok, který utrpělo mnoho vojáků za světové války, se vlivem tabáku a jiných návyků, které způsobují únavu, změnil v trvalou invaliditu. Návratu ke zdraví jistě brání i přejídání.

Hněv - Hněv je velmi vyčerpávající. Každodenní šok z hněvu vyvolá hlubokou enervaci. Vztek, který vzplane při sebemenší provokaci, ničí trávení a zvyšuje nervozitu. Pokud není pod kontrolou, může se vyvinout epilepsie a rakovina může ukončit život. Chronický bručoun si může vybudovat žaludeční vřed nebo rakovinu žaludku. Ti, kdo nedokážou ovládat svou povahu, si často vybudují revmatickou artritidu, ztvrdlé tepny, žlučový kámen a předčasné stáří.

Egoismus - Egoista vidí v důsledku sebelásky, sobectví, misantropie a nedůvěry ve všech činech druhých nepřátelství - každá ruka je proti němu. To způsobuje enervaci a toxemii, které vedou k mnoha nervovým poruchám, a dokonce k šílenství. Misantrop miluje sebe nade všechno a nade všechny. V okamžiku, kdy je nejbližší a nejdražší přítel podezřelý, mu obrazně řečeno spadne hlava. Egoista nenávidí všechny, kdo nedokážou ukojit jeho ješitnost. Nenávist a hněv jsou vždy na příjmu, ale zahaleny posměšným úsměvem, když si to žádá finta nebo lest. Přátelství, čest, poctivost a pravdomluvnost musí jít stranou, když je narušován nebo zanedbáván vlastní zájem. Muži tohoto typu nejsou vděční. Vyžadují všechno a nedávají nic bez postranních úmyslů. Tam, kde je egoismus mírný, nesmí přesáhnout nepříjemné, panovačné sobectví.

Sobeckost - sobecká povaha se vždy stará především o sebe. Běžný typ sobectví je vykládán jako láska k dětem. Když se však syn nebo dcera ožení proti otcovu přání, následuje vydědění. Proč? Protože ctižádost bývá podrážděná. Tato láska je často spíše sobeckou ctižádostí než citem. Sobeckost vede k enervaci a toxemii.

Ctižádostivost - sobecká ctižádostivost přináší špatné zdraví, protože se setkává s mnoha zklamáními. Tam, kde je úspěšná, umožňuje tomu, kdo uspěje, uspokojit svou smyslnou přirozenost, což má za následek všechny takzvané nemoci, které následují po sobeckém uspokojení. Ušlechtilá ctižádost jde ruku v ruce se sebeovládáním a službou lidstvu a zdraví a dlouhý život jsou dvě z odměn. Ctižádostivost pro okázalost, ostentativnost, přináší pomíjivé uspokojen; to stojí však více promarněné nervové energie, než kolik je hodno.

Tisíce poloinvalidních žen si přivodí toxemickou krizi jako odměnu za pořádání večeří a předvádění šatů, domů a vybavení. Ženy uspokojují hloupé a pošetilé ambice a za své vzrušení platí podlomeným zdravím. Mnohé z nich vyplýtvají na odpoledním karetním večírku více energie, než kolik jí dokáží obnovit za týden.

Závist - Závist nízkého a chorobného typu je škemrající povahy. Člověk, který má tento druh závisti, je vandal. Do soukolí těch, kterým závidí, sype písek. Tráví pověst narážkami.

Najväčší klenot v každom človeku
je dobré meno. Neukradne nič,
kto ukradne mi mešec; dnes je môj
a zajtra jeho, slúži tisícom.
No kto mi dobré meno ulúpi,
mne vezme to, čím sám nič nezíska,
a jednako ma zbedačí (Shakespeare.)

Když je v bezpečí, takový člověk zajde až na hranici, kdy může ublížit i těm, jejichž zásluhy převyšují jeho. Chvályhodná závist spočívá v touze vyrovnat se v úspěchu tomu, komu závidíme. Radovat se z úspěchu druhých a snažit se jim vyrovnat tam, kde bylo úspěchu dosaženo po zásluze, buduje zdravou mysl i tělo.

Láska a žárlivost - podle Šalamouna: "Láska je silná jako smrt, žárlivost je krutá jako hrob." Šalamoun to musel vědět. Shakespeare věděl o všem, co za jeho doby stálo za to vědět. Řekl:

Kolik bláznů slouží šílené žárlivosti!
Jedovatý křik žárlivé ženy
Je jed více smrtící než zub vzteklého psa.

Systematické působení jedů z přepjatých emocí je známo od počátku rozumového chápání, ale kromě toho, že se vědělo, že "jed vzniká v systému" z velkého hněvu, lásky, žárlivosti, nenávisti a zármutku, nebylo nikdy uspokojivě vysvětleno, co je to za jed a jaký je způsob jeho vzniku, dokud to neobjasnila filozofie toxemie. Patologii žárlivosti Shakespeare dobře znal, o čemž svědčí slova, která vložil do úst některým svým postavám.

Nadměrné emoce - například žárlivost nebo velký hněv - vyvolávají hlubokou enervaci, která brání vylučování. To zaplavuje krev toxiny a vyvolává zhoubnou toxemii v podobě toxinového opojení, které u lidí bojovné povahy způsobuje amok. Někdy dochází k vraždě, či hned k několika vraždám. U lidí s větším ohledem na druhé - u těch s menší sebeláskou - sebevražda ukončí psychickou bouři.

Žárlivost a neopětovaná láska, pokud nejsou zhoubné – rozvíjejí se u vilného, nemorálního subjektu - v čase a podkopávají mu konstituci tím, že udržují postupně rostoucí stav enervace a toxemie. Katarální záněty a vředy se zlepšují a zhoršují, bez naděje na konečné uzdravení, dokud nejsou překonány příčiny enervace, totiž enervující návyky mysli a těla, z nichž hlavní je žárlivost.

Přejídání - Přejídání je běžný a všeobecně rozšířený zlozvyk; konzumace příliš velkého množství tuku - smetany, másla, tučného masa, olejů, sytého pečiva, sladkostí; příliš časté jídlo; jídlo mezi jídly a kontrola trávení pitím vody mezi jídly.

Závislost na jídle je častější než závislost na alkoholu. Podvědomí je zaneprázdněno jako včelí úl zaměňováním, potlačováním a opravováním; nahrazováním jednoho stimulujícího výstřelku druhým - požadováním whisky, tabáku, opia atd. pro obžerství; vzrušení, šoky, smyslové výstřelky či otravu jídlem. Neuspokojené smyslové požadavky se ukájí přemírou jídla nebo jiných stimulantů; a když je příroda ve svých požadavcích bržděna, oběť dostává amok.

Dcera francouzského pastevce ovcí, které se otec postavil proti sňatku s milencem, ho zabila, když spal u ohně. Krátce po tragédii přišli do tábora nějací muži a objevili dívku, jak pojídá otcovo srdce, které vyřízla a opekla na ohni. Když se divili její kanibalské hostině, zvedla to, co ze srdce zbylo, a se sarkastickým smíchem prohlásila: "Zlomil mi srdce a já teď jím jeho." Před nedávnem přecitlivělé nervy dívky posedlé jazzem a alkoholem ji donutily zabít svou matku, protože se jí postavila na odpor, aby uspokojila své podvědomé požadavky na větší stimulaci.

Když enervace a toxemie dosáhnou takového stupně opojení, jaký jsme viděli u dvou výše zmíněných dívek, občanské a morální zákony ustupují podvědomým zákonům, které jsou stejně jako vesmírný zákon a řád nemorální, protože se řídí nutností.

Psychologické, stejně jako fyzické, cyklony se vymykají běžnému řádu, protože se již řídí zákony své podstaty. Neberou si žádné servítky a trhají zaběhnutý řád stejně bezohledně jako ďáblové. Každý člověk by měl vědět, že takové důsledky jsou pro něj možné a že cestou k takovým katastrofám jsou vyčerpávající návyky.

Prohibice je krásný ideál, který však jen zmírňuje jednu společenskou chorobu, zatímco jinou vytváří. Která matka by si raději nenechala přivést svého syna domů opilého z obchodu s lihem na rohu, než aby viděla policisty, jak ho eskortují do vězení s pouty na rukou?

Enervace a toxemie zaměřené na mozek vyvolávají neurotické stavy s nejrůznějšími symptomy. Opilost supluje bankovní loupeže a další nezákonnosti. Dokud si obžerství zachová svou prestiž u odborníků, bude k prosazení práva a pořádku zapotřebí víc než zákony. Většina našich zákonů vzniká, když jsou jejich tvůrci opilí jídlem a tabákem.

Opilství a kriminalita všeho druhu jsou zástupné eliminace toxinů - krize toxemie. Prosazování střídmosti a kontrola kriminality se musí míjet cílem - totiž přimět lidi, aby byli střídmí a dodržovali zákony. Důvod by měl být studentovi přírody zřejmý. Naše přání vycházejí z našich podvědomých potřeb; sentiment a etika s tím nemají nic společného. Naše podvědomí není ani morální, ani nemorální; patří k Velkému kosmu, který je systematický, dokonale uspořádaný, ale nemorální. Nestřídmost jakéhokoli druhu zakládá potřebu, která, není-li uspokojena obvyklým způsobem, se uchýlí k jiným způsobům uspokojení. Chirurg, zákony a léky snad zmírňují následky, ale léčení má být založeno na odstraňování příčin. Zákonodárci jsou lékaři šarlatáni. Jediným lékem je sebeovládání. Abychom mohli rozvíjet sebeovládání, je třeba pochopit potřebu.

Obžerové si ve střevech vytvářejí hnilobu. Nervová energie se spotřebovává na obranu proti systémové infekci. Přívod krve k povrchu těla za účelem tepla - záření - odolávání chladu a teplu je přiváděn na sliznici trávicího kanálu, aby neutralizoval hnilobný materiál, který se chystá vstoupit do těla přes vstřebávače. Sliznice se prokrví a vytvoří se mukorhea (nadměrná sekrece hlenu). Tomu říkáme katar. Tato sekrece mechanicky brání vstřebávání hniloby a také antidotuje jed tím, že přináší protilátky z krve.

V útrobách obžerů se neustále odehrává lítý boj. Podvědomí využije každou příležitost, a když je systém vyčerpán z autogenerovaných protilátek, oběť je svým podvědomím poslána, aby vyhledala alkohol, tabák, kávu, čaj, koření a další jídlo. Morální kázání a prohibiční zákony přijaté Soluňany omámenými toxinem, střevní hnilobou a tabákem jsou stejně jako všechny zrůdnosti potratmy.

Nenasytná touha po jídle a povzbuzujících látkách znamená stav vyčerpání organismu způsobený nadměrnou konzumací a stimulací. Touha po jídle třikrát denně znamená enervaci; potíže jsou jen o krůček dál. Moudrý člověk si dá práci a napraví své chutě.

Zvrácené chutě vznikají přejídáním, pojídáním bohatých jídel, až se ztratí požitek ze základních nebo obyčejných jídel, nadměrným užíváním povzbuzujících látek - alkoholu, tabáku, kávy, čaje, nadměrným používáním másla, soli, pepře a bohatých dresinků, pojídáním bez skutečného hladu (skutečný hlad s chutí přijme i ta nejobyčejnější jídla), pojídáním při nemoci nebo nepohodě, pojídáním každou chvíli, mezi jídly, pojídáním, až je to nepohodlné.

Drbny jsou vždy pomlouvači a pomlouvači jsou vždy a navždy potenciální lháři. Pokud nevědí, že vysílají lži, jsou trestuhodně nedbalí, když se nesnaží zjistit, zda je příběh, který šíří, pravdivý, či nikoli. *Klepy drbny vyčerpají.*

Drbny jsou vždy podrážděné, protože žijí ve strachu, že budou odhaleny. Jejich sekrece jsou vždy kyselé. Mají sklon k zánětu ozubice a infekcím sliznic. Pomalu se zotavují z katarálních krizí toxémie. Drbny jsou bezhlavými otroky svých zvyků pomlouvání a zloby; jsou to zhoubní parazité, kteří se živí mršinami. Jsou nejnižším typem zločinců; pekelnými zrůdami, které zabíjejí svým dechem. Často umírají na rakovinu.

Pochlebování - Pochlebníci vypadají jako přátelé, jako vlci v psím hávu. (Byron.) Nejvíce mi ubližuje ten, kdo štědře chválí. (Churchill.) Skutečný pochlebník, stejně jako všichni lidé, kteří nejsou poctiví, žije životem, který vyčerpává a který příroda brzy odsoudí.

Nepoctivost - Nepoctivost nakonec zkornatí tepny a rakovina ukončí bídnou existenci.

Religiozita - chorobně zbožný, ale praktikující výše uvedené zlozvyky a končící předčasnou smrtí. Spásné náboženství, ať už křesťanské, židovské nebo mohamedánské, je bez duševních a tělesných návyků, které nadměrně stimulují, vyčerpávají a omamují.

Pokud jste toxemický, zbavte se enervujících návyků. Léčení - modlitby, léky, operace - všechny poctivé či nepoctivé léky - nevyléčí. Zbavte se příčiny a vydržte bez ní, pak se zdraví vrátí a zůstane trvale.

Ohlédnutí

O tom, jak si my lidé ničíme mysl a tělo, by se toho dalo říct víc a bezpochyby lépe, ale už toho bylo řečeno dost, aby lidé s otevřenou myslí viděli, že jediným nepřítelem, který nám šlape na paty, jsou naše zvyky. O. W. Holmes ve své knize "Autokrat u snídaňového stolu" řekl o zvyku toto:

> *Zvyk je připodobnění živočišného systému k organickému. Je to uznání selhání v nejvyšší funkci bytí, které zahrnuje neustálé sebeurčení, a to za plného přihlédnutí ke všem existujícím okolnostem.*

Autonomie či samospráva se na prahu života setkává se všemi konvenčními pověrami a vychovává se k mnoha návykům, jako je léčení bez odstranění příčiny. To v kombinaci se sklonem člověka k hédonismu (učení, že jediným dobrem je slast) vede k životnímu neúspěchu, a to navzdory potenciální touze člověka povznést se nad síly, které ho drží při zemi. Kniha "Toxemie vysvětlena" pomůže všem, kteří ji pečlivě prostudují, pochopit, co je to nemoc a jak vzniká. Toto poznání pomůže moudrým a sebeovládajícím se lidem vyhnout se nemocem a lékařské chobotnici, která nevědomky devastuje nemocné.

Tato profese se skládá z armády vzdělaných mužů a věřím, že většina z nich jsou gentlemani a snaží se sloužit lidstvu. Vzdělání a etika, pokud jsou založeny na bludu a mají prestiž čísel - v drtivé většině - mohou blud učinit pravdivým pro obyčejné lidi.

Jediné, o co žádám laiky nebo odborníky, je, aby mou filozofii poctivě otestovali. Ano, dokažte, je-li to možné, že se mýlím, a pak mi dejte, co mi patří!

Člověk si své nemoci vytváří sám. V této knize se dozvíte, jak to dělá. A je to právě on, kdo si může vrátit zdraví. On sám a jeho podvědomí může léčit. Lékaři léčit nemohou. Jen velmi zřídka je chirurgický vandalismus derniérou, pokud si špatná léčba nevynutí zbytečné naléhavé stavy.

Tělo je silné nebo slabé, podle toho, zda je nervová energie silná nebo slabá. A je třeba si uvědomit, že tělesné funkce probíhají dobře nebo špatně podle množství vytvořené energie.

Několik doporučení

Níže uvedené návrhy mohou být nápomocny těm, kteří si chtějí udržet svůj současný dobrý zdravotní stav nebo si pomoci uvést se ze současného zhoršeného zdravotního stavu do stavu dobrého. Těm, kteří jsou vážně postiženi a kteří si přejí podrobnější informace, budou muset být rady přizpůsobeny jejich konkrétním případům prostřednictvím individuálních pokynů.

Hned ráno po probuzení cvičte patnáct až třicet minut cviky tenzního cvičení Dr. Tildena (viz cviky na konci této kapitoly). Po cvičení jděte do koupelny a ve stoje v teplé vodě se rychle umyjte teplou houbou. Poté následuje hojné tření suchým ručníkem nebo třecími rukavicemi. Večer před spaním si tělo znovu důkladně třete. Pokud není vhodné provést teplou ranní koupel, proveďte ráno suché tření a večer před spaním aplikujte teplou koupel.

Jezte třikrát denně a ne více; mezi jídly nejezte ani nepijte. Následujícími pravidly se řiďte, "kdy jíst, kdy nejíst a jak jíst":

Pravidlo č. 1. - Nikdy nejezte, pokud jste po předchozím jídle nebyli v naprosté duševní i tělesné pohodě.

Pravidlo č. 2. - Každé sousto škrobnatého jídla důkladně rozžvýkejte a polkněte a také zbytku jídla věnujte dostatek pozornosti.

Pravidlo č. 3.- Nikdy nejezte bez chuti.

Pokud se střeva během dne nepohybují, proveďte před večerním ulehnutím malý klystýr - půl litru teplé vody. Vpusťte ji do střev a nechte ji pět až deset minut působit; poté se snažte o uvolnění. Správné žvýkání, správná kombinace potravin a dostatek cvičení na břiše přivodí správnou činnost střev. Co jíst - pro lidi s normálním zdravím jsou vodítkem následující pravidla:

Ovocná snídaně Škrobový oběd Předpisová večeře
nebo
Škrobová snídaně Ovocný Oběd Předpisová večeře

Pokud je to pro vás výhodnější, můžete místo oběda povečeřet v poledne.

Ovocná snídaně - jakýkoli druh čerstvého ovoce nebo lesních plodů s mlékem, fifty-fifty (polovina teplého mléka a polovina horké vody) nebo čaj z čajové konvice (horká voda se dvěma nebo třemi lžícemi smetany do šálku).

Škrobová snídaně - toasty, strouhaná pšenice, sušenky, žitné lupínky, dobře upečené muffiny, kukuřičný chléb nebo sušenky, rohlíky, vafle, vařené cereálie (cokoli z výše uvedeného), následované čerstvým nebo vařeným ovocem, bez cukru. Suché škroby by se měly jíst s trochou másla a neměly by se zapíjet mlékem nebo smetanou. Tím se zajistí důkladné přežvykování. Obiloviny by se měly konzumovat s trochou smetany a soli - bez mléka nebo cukru. K mřížkovým koláčům a oplatkám se může přidávat med a máslo a poté čaj z čajové konvice.

V případě potřeby lze po škrobové snídani místo nápoje podávat čerstvé ovoce.

Škrobový oběd - totéž co škrobová snídaně. Občas kousek zákusku a zmrzlina.

Ovocný oběd - stejný jako ovocná snídaně. Příležitostně kousek ovocného koláče a kousek sýra nebo nějaký dezert, po kterém následuje čerstvé ovoce.

Předpisová večeře č. 1: Maso, dvě vařené neškrobové zeleniny a kombinovaný salát.
č. 2: Škrob, dvě vařené neškrobové zeleniny a kombinovaný salát.

Maso: Jakékoli čerstvé maso, sýr, ořechy, vejce, slanina, ryby nebo drůbež.

Škrob: Brambory (sladké nebo irské), makaróny, rýže, tykev velkoplodá, suché fazole a hrách, tapioka, dýně nebo některý z výše uvedených škrobů.

Vařená neškrobová zelenina: Chřest, cibule, lilek, salát, rajčata, okurky, celer, špenát, listová zelenina, letní dýně atd.

Kombinovaný salát Tilden: salát, rajčata a okurka; salát, celer a jablko; salát, jablko a pomeranč nebo jiné ovoce. Ochuťte solí, olejem a citronovou šťávou.

Předpisová večeře č. 1 by se měla pravidelně střídat s večeří č. 2.

Samozřejmě existuje mnoho variant a doplňků k výše uvedeným návrhům, ale podrobnosti nelze v této knize rozebírat. Ti, kteří chtějí znát podrobnější návrhy, by si měli přečíst měsíčník Dr. Tildena Health Review and Critique a jeho kuchařku.

Tenzní cvičení Dr. Tildena

Začněte napínáním svalů nohou od prstů k trupu takto: Nejprve roztáhněte prsty na nohou, jak jen to jde; pak je sevřete tak, že prsty na nohou tlačíte směrem k patám, a zároveň zatněte svaly nohou směrem vzhůru. Poté se úplně uvolněte. Napínání neopakujte, dokud svaly nezměknou; pak je znovu napněte a opakujte stažení a natažení.

Stejným způsobem napněte ruce a paže. Roztáhněte prsty co nejdále a napněte tak svaly až k ramenům; pak prsty sevřete v pěst, čímž stáhnete svaly zpět k ramenům. To proveďte pětkrát; pak pětkrát propněte nohy a poté opět ruce a paže.

Lehněte si, složte polštář a dejte ho pod ramena, aby se při poklesu hlava ničeho nedotýkala. Zvedněte hlavu dopředu, bradou k hrudníku; hlavu opět spusťte dozadu, jak daleko to půjde; pak ji zvedněte. To proveďte čtyřikrát nebo pětkrát. Pak, s polštářem stále pod rameny, zaklesněte prsty pod hlavu a nechte hlavu spočinout v dlaních. Kývejte hlavou ze strany na stranu, nahoru a dolů a otáčejte se, přičemž každý pohyb provádějte tak daleko, jak je to jen možné.

Poté přitlačte složený polštář pod boky a proveďte pohyby nohou jako při jízdě na kole. Pak s nohama nataženýma ve vzduchu pohybujte každou nohou ze strany na stranu a nechte jednu nohu nůžkovým způsobem přejít přes druhou; při každém přechodu je však vyměňte, nejprve jednu nohu dopředu a pak druhou.

Napněte břicho, co nejvíce zpevněte svaly a současně je hněťte rukama. Toto cvičení je nezbytné pro překonání zácpy. U žen se posílí děložní vazy, které zvednou a překonají padající a špatně umístěnou dělohu. Svaly močového měchýře a konečníku se těmito cviky zlepší. Budou překonány prolapsy sliznice konečníku. Dráždivému močovému měchýři a zvětšené prostatě tato cvičení též prospějí.

Pak se posaďte a otočte obličej co nejvíce doprava, pak co nejvíce doleva, pak nechte hlavu klesnout tak, aby se ucho přiblížilo k rameni, a pak ji přeneste na opačné rameno.

Tyto pohyby hlavy a krku jsou nezbytné k odstranění usazenin, které se tvoří mezi obratli a v drážkách a otvorech v kostech, kudy procházejí nervy a tepny. Pokud je sluch špatný, tyto pohyby ho zlepší. Pokud není čich tak ostrý, jak by měl být, udržováním cvičení se uvolní čichový nerv a čichová síla se zlepší. Zlepší se i chuť. Všechny speciální smyslové nervy budou oživeny. Pneumogastrický nerv a všechny životně důležité nervy ovládající životně důležité orgány se tímto cvičením oživí. Pokud na nervy tlačí organické usazeniny, výše popsané pohyby způsobí, že se usazeniny vstřebají. Svaly na krku se rozvinou, svaly v obličeji se rozvinou, člověk bude vypadat a cítit se mladší.

Tato cvičení je třeba provádět nejen při vstávání, ale i každé tři nebo čtyři hodiny během dne. Možná si myslíte, že je to velmi namáhavé, ale je to cena, kterou musíte zaplatit, abyste se uzdravili. Začněte tedy ihned a buďte vytrvalí!

Posaďte se na okraj postele a kývejte tělem co nejvíce ze strany na stranu, poté proveďte krouživý pohyb a snažte se podívat dozadu přes ramena. Posaďte se na posteli a kývejte se dopředu a dozadu, čímž donutíte páteř, aby se ohýbala od malého hřbetu až k hlavě, dopředu a dozadu. Tím uvolníte páteř a oživíte nervy, které jsou vysílány do spodní části těla.

Klekněte si na kolena a lokty, pak tlačte tělo co nejvíce dopředu, aniž byste dopadli na břicho, a pak se tlačte co nejvíce dozadu. V této poloze se vracejte dopředu a dozadu, dokud se neunavíte, a pak klesněte buď na levé, nebo na pravé rameno, přičemž boky jsou vysoce zdvižené. Tato poloha se nazývá poloha koleno-rameno. Polohu kolen a loktů s popsanými pohyby nazývám "pohyby irské pošty". Oba tyto pohyby a polohy je nutné cvičit pro překonávání zácpy, prolapsu střev, konečníku nebo dělohy a pilóz.

Přiložte ukazováčky na zavřené oči a jemně jimi třete ze strany na stranu. Poté prsty sundejte a otáčejte očními bulvami, přičemž jimy pohybujte opačně, abyste uvolnili tlak.

Položte ukazováčky na špičku nosu, přitiskněte je k sobě a pohybujte jimi ze strany na stranu.

Za pěkného počasí je dobré se co nejčastěji procházet na čerstvém vzduchu.

THE TREE OF TOXEMIA

A GRAPHIC ILLUSTRATION OF THE THEORY OF TOXEMIA AS FORMULATED BY J. H. TILDEN, M.D., WHICH SHOWS HOW DISEASE IS BUILT BY UNNATURAL LIVING HABITS.